ஆரோக்கிய அருளமுதம்



இருள் நீக்கி...
இன்பம் பயக்கும் அருட்சுடர்

ஸ்ரீ மாப்பிள்ளை விநாயகர்
எம்.ஏ.கந்தசாமி.

ஆரோக்கிய அருளமுதம்

ஆசிரியர் :
ஸ்ரீ மாப்பிள்ளை விநாயகர்,
எம். ஏ. கந்தசாமி

உதவி :
சி. வேலுசாமி எம். ஏ, பி. எல்.,
ஓய்வு பெற்ற துணை இயக்குநர்,
புள்ளியியல் துறை, தமிழக அரசு,
மதுரை.

சாந்தா பப்ளிஷர்ஸ்
முத்து விழா இல்லம்
5, ஸ்ரீபுரம், 2-வது தெரு,
இராயப்பேட்டை.
சென்னை-600 014.
போன் 865618

முதல் பதிப்பு : மார்ச், 1988

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்தியது
அற்றது போற்றி யுணின் —குறள்

விலை ரூ. 15-00

இந்நூல் கிடைக்குமிடம் :
ஸ்ரீ மாப்பிள்ளை விநாயகர் சோடா கம்பெனி
163, நேதாஜி சாலை
மதுரை—625 001.

அச்சிட்டோர் : ஜீவோதயம் அச்சகம், சென்னை-5

சமர்ப்பணம்

இந்நூல்
என் பெற்றோர்
அ. மு. மு. அணஞ்சபெருமாள்
காளியம்மாள்
திருவடிகளுக்குச்
சமர்ப்பணம்

M. A. கந்தசாமி

வாழ்த்துரை

வே. சீதாராம சேர்வை, I. A. S.
ஒய்வு பெற்ற
மாவட்ட ஆட்சியாளர்

20, சன்னதித் தெரு,
திருப்பரங்குன்றம்
மதுரை-625 005.
நாள் : 1-12-1987

வள்ளல் பெருமான் பிறவித் துறவி என்றாலும், நாட்டைக் கடந்து,காட்டை சரண் அடையும் சன்னியாச வழி புகுந்தவரல்லர். மக்களிடையே வாழ்ந்து உலகியல் வாழ்க்கைக்கும் வழிமுறைகள் வகுத்துக் காட்டிய மகான். அவர் உடலை ஒறுக்கவில்லை. 'காயமே இது பொய்யடா' என இகழ்ந்துரையாது 'நோயற்ற வாழ்வில் நான் வாழ வேண்டும்' என்றும், 'மரணமில்லாப் பெரு வாழ்வு வாழ்ந்திட வேண்டும்' என்றும், 'நீடிய பிணியால் வருந்து கின்றோர் உள் நேருறக் கண்டுளம் துடித்தேன்' என்றும் நெஞ்சுருகி நீண்ட ஆயுட்கான நித்திய நெறிமுறைகளை திருவருட்பாவில் குறிப்பாக வசன பாகத்தில் நிரவி வழங்கி யுள்ளார்கள். வள்ளல் பெருமான் மெய்ஞ்ஞான ஒளியினிலே வழங்கி யுள்ள வாழ்க்கை நெறிகளை எல்லாம் இந்நூல் ஆசிரியர் திரு. எம். ஏ. கந்தசாமி அவர்கள் விஞ்ஞான விழி வழியே நோக்கி அன்றைய மெய்ஞ்ஞானமெலாம் இன்றைய விஞ்ஞான அடிப் படையிலேயே அமைந்தது என்பதனைப் பல இன்றைய மேல் நாட்டு விஞ்ஞானிகள், உணவுத்துறை மேதைகளின் ஆராய்ச்சி முடிவுகள் உறுதி செய்கின்றன என்ற உண்மையை எடுத்துக்காட்ட அவர் எடுத்துக்கொண்ட சீரிய முயற்சியின் வடிவே இச்சிறு நூல்.

அன்பர் திரு. எம். ஏ. கந்தசாமி அவர்களை அவரது இளம் பிராயம் முதலாகவே நன்கறிந்தவன் நான். வாழையடி வாழை யாக, வள்ளல் பெருமான் புகழ்பரப்பும் புனிதக் குடும்பத்தில் பிறந்தவராவர். ஓதாதுணர்ந்த வள்ளல் பெருமான் அருளிய அருட்பாவை வீட்டிலும், தென்னாட்டுத் திருத்தலங்கள் யாவிலும் ஓதி ஓதி, உணர்ந்து உணர்ந்து, நெகிழ்ந்து நெகிழ்ந்து, அவரருளால் அவர் புகழைச் சன்மார்க்க மேடைதோறும் முழங்கவும் அவரது அருள்நெறியை நூலிலே வடிக்கவும், ஆற்றல் பெற்றமைக்கு இந்நூலே சான்று. பெருமான் அவர்களின் 'ஆன்ம நேய ஒருமைப்பாட்டு உரிமை'த் தத்துவத்தை அவரது வாழ்க்கை வழியாகக் கொண்டு, 'புலை, கொலை தவிர்த்த நெறியிலே' புகுந்து புலால் மறுத்து 'பார் கொண்ட நடையில் வன்பசி

கொண்டு வந்திரப்பார் முகம் பார்த்திரங்கும் பண்பால்' பசியால் இளைத்தோருக்கு அன்னமிட்டு, பசிப்பிணி போக்கி, எத்துணையும் பேதமுறாது எவ்வுயிரும் தம்முயிர் போல் எண்ணி குறிப்பறிந்து உதவி, ஆண்டுதோறும் அருள்நெறி விளக்க விழா எடுத்து, வள்ளலார் வகுத்த நெறிமுறைகளை ஊரறிய உதவி வருகிறார். தான் அறிந்த உண்மைதனை ஊரறிந்தால் மட்டும் போதாதென்று உலகறிய, ஆரோக்கிய அருளமுதமாக உலவ விட அவர் மேற் கொண்ட சீரிய முயற்சிதனைப் போற்றுகிறேன். இந்த நல்லதொரு நற்பணியின் காரணமாக மக்கள் பெரும் பயனடையவும், அவர் மென்மேலும் இப்புனிதத் தொண்டிலே வளரவும் மிளிரவும் வாழ்த்தி, அவருக்கு நீண்ட ஆயுளையும், நிறைந்த ஆரோக்கியமும் தந்து, துணை நிற்க எல்லாம் வல்ல இறைவனை இறைஞ்சுகிறேன்.

வள்ளலார் கொத்தடிமை

வே. சீத்தாராம சேர்வை

முன்னுரை

1964-ம் ஆண்டு 13 வயதுள்ள எனது மூத்த மகளுக்கு இரத்த சோகை என்ற வியாதி கண்ட சமயத்தில் அயம் கால்சியம் நிறைந்த பலடானிக்குகள் கொடுத்தும் பயனில்லை. அப்பொழுது என்னிடமிருந்த திருவருட்பா வசனபாகத்தை நான் படித்துக் கொண்டு இருந்தேன். அதில் வாத பித்த நோய்களுக்கான மருந்து சொல்லப்பட்டிருந்ததை அறிந்தேன். அதன் அடிப்படையில், சுண்ணாம்பு, மஞ்சள், எருமைச் சாணம் இவற்றைத் தனித் தனியே சுக்குகளின் மேல் தடவி முறைப்படி தயாரிக்கப் பட்ட மருந்து கொடுத்துப் பார்த்ததில் பூரண பலன் கிட்டியது. மருந்து சாப்பிடுவதற்கு முன் ஹீமோகுளோபின் (Heamoglobin) 9.5 gm% இருந்தது. மருந்து சாப்பிட்டபின் 11.5 gm% ஆகக் கூடியது. எனது மகள் இன்று திருமணமாகிக் குழந்தையுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்துவருகிறாள். அதன் பின் வசனபாகத்தை ஊன்றிப் படிக்க ஆரம்பித்தேன். அப்போது எனக்கு வயது 40 இருக்கும். சர்க்கரை வியாதியின் கடுமையால் என் உடல்நலம் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது. இத்தருணத்தில் திருவருட்பாவில் கூறப்பட்ட சுண்ணாம்பு சுக்குநீர் முறைப்படி தயாரித்து அதனை அருந்த ஆரம்பித்தேன். அன்றைக்கே பேதியானது மட்டு மல்லாமல் உடனே சர்க்கரை வியாதியும் பாதியாகக் குறைந்தது. பின், காலை ஆகாரத்தை நிறுத்திவிட்டு வள்ளலார் வழிமுறைப் படி, கரிசாலை, தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, சீரகம் கலந்த பசுவின் பால் சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். உடனே பித்தம் வாந்தியாக வெளியேறியது. இதனால் மலச்சிக்கல், பித்தம் இவ்வியாதிகளிலிருந்து விடுபட்டு என் உடல் ஆரோக்கிய நிலைக்குத் திரும்பியது. இந்த மூன்று முறைகளின் அருமையை உணர்ந்து வள்ளலாரின் மற்ற முறைகளையும் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க ஆரம்பித்தேன். அவையெல்லாம் நமது வீட்டிலேயே தயாரித்துக் கொள்ளக்கூடிய எளியமுறைகள். நான்கு வேதங்களிலும் மற்றும் நம் சித்தர் நூல்களிலும் கூறப் பட்டுள்ளவற்றைப் பெரும்பாலும் திருவருட்பா வசன பாகத்தில்

சுருக்கமாக எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. வேதங்களின் நுட்பத்தை அறியமுடியாத நான் திருவருட்பா வசனபாகம், ஐந்து திருமுறைகள், ஆறாவது திருமுறை இவற்றை நான்கு வேதங்களாகக் கருதிப் படித்துவருகிறேன். அவற்றை நாம் அனைவரும் படித்துணர்ந்து கடைப்பிடித்து ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழவேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கத்தோடுதான் இந்நூல் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்நூலில் உள்ள வாழ்க்கை நெறி முறைகள் ஏறக்குறைய 100 சதவிகிதமும் வள்ளலாரின் கருத்து களைப் பிரதிபலிப்பதாகவே உள்ளன. ஒருசில முறைகள் மட்டும் நமது முன்னோர்களின் நூல்களிலிருந்தும் எனது அனுபவத்தி லிருந்தும் எடுத்து உரைக்கப்பட்டுள்ளன. இன்னின்னவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று வள்ளலார் கூறியதை அவற்றின் செய்முறைகளையும் பலன்களையும் காரணங்களையும் விளக்கி எடுத்துக் கூறியதுடன் அவை அனைத்தும் இக்கால விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி முடிவுகளைத் தக்க ஆதாரங்களுடன் அக்காலத்தும், இக்காலத்தும், எக்காலத்தும் இயற்கை நெறிக்கு உகந்ததொரு வாழ்க்கை நெறி திட்டமென எடுத்துக்காட்ட அடியேன் எடுத்துக்கொண்ட முயற்சியின் விளைவே இந்நூல். மேலும், முக்திக்கும் பக்திக்கும் ஆன்மிகத் தத்துவங்களுக்கும் மட்டுமே முக்கியத்துவம் கொடுத்துப் பல நூல்கள் வெளியிடுவதை யும் சொற்பொழிவுகள் நடைபெறுவதையும் நாம் காண்கிறோம். இச்செயல்கள், முக்திக்கும் பக்திக்கும் அடிப்படையாக அமைந் திருக்கும் சீரான உணவுத் திட்டத்தை மக்களிடையே பரப்ப முற்படுவதில்லை. சீரான உணவு மூலமாக வளர்த்த சீரான உடலிலுள்ள உயிரில் உண்டாகும் பக்தி உணர்வின் காரணமாகத் தான் அருள் கிடைக்கும் என்ற உண்மையை இந்நூல் புகட்டு கிறது. இந்நூல் இந்து மதத்தைச் சார்ந்து எழுதப்பட்ட போதிலும், 'எம்மதமும் சம்மதம்' என்ற கொள்கையைக் கருத்திற்கொண்டு எழுதப்பட்டதால் உலகர் அனைவரும் இதனைப் படித்துப் பயன் அடைந்து ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ வேண்டுமென்று தாழ்மையுடன் விண்ணப்பித்துக்கொள்கிறேன்.

இந்நூலைத் தொகுப்பதற்கு ஊக்கமளித்து உதவிய தவத்திரு ஊரன் அடிகள் அவர்களுக்கும், ஈரோடு டாக்டர் எம். இராஜ மாணிக்கம் எம். எஸ்., எஃப். ஆர். சி. எஸ்., (ஆர்த்தோ) அவர் களுக்கும் நண்பர் புலவர் திரு. சுப. இராமச்சந்திரன் அவர்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். கடவுள் வாழ்த்து 2-வது பாடலையும் அவையடக்கம் நூற்பயன் பாடல் களையும் இயற்றித்தந்த திருமங்கலம் ஓய்வுபெற்ற சார்பதிவாளர் திரு. அ. சண்முகக்கனி, மற்றும் இந்நூல் அச்சேறுவதற்கு உதவிய நண்பர்கள் கல்வி துணை இயக்குநர் திரு P. K. கோபால்

ராஜ், திரு. R. பாண்டியன் அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றி உரித்தாகுக என்னை சன்மார்க்கத்துக்குத் திசை திருப்பிய ஓய்வுபெற்ற மாவட்ட ஆட்சியாளர் ஐயா திரு. வே. சீதாராம சேர்வை, ஐ. ஏ. எஸ்., அவர்களுக்கும் எனது நன்றி கலந்த வணக்கத்தை இச்சந்தர்ப்பத்தில் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

மதுரை, இவண்,

19.12.87. எம். ஏ. கந்தசாமி,

ஆசிரியர்.

வடலூர்

வள்ளலார் தெய்வ நிலையங்களின் தக்கார்

தவத்திரு ஊரன் அடிகளார் அவர்கள் அருளிய

அணிந்துரை

"ஆரோக்கிய அருளமுதம்" என்னும் இந்நூல் வாழ்க்கை விளக்க நூல். வள்ளலார் காட்டிய வழியில் வெளிவரும் நூல். இதுவரை தமிழில் இப்படி ஒரு நூல் வெளிவந்ததில்லை. இவ்வகையில் இதுவே முதல் நூல்.

இந்நாளில் பலருக்குச் சமைக்கத் தெரியவில்லை. சாப்பிடவும் தெரியவில்லை. காய்,கனி வாங்கவும் தெரியவில்லை. சிலர் காய், கனி வாங்கி வருவதைப் பார்த்தால் சமைக்கத்தான் வாங்கி வருகிறார்களா அல்லது விதைக்கு வாங்கி வருகிறார்களா என்று எண்ணிச் சிரிக்க வேண்டியதாயிருக்கிறது. எது,எதை, எவ்வளவு, எப்படி, எவ்வெப்போது உண்பது என்றெல்லாம் இப்போது ஒரு நியதி இல்லை. கண்டது கடையதை எல்லாம் உள்ளே தள்ளும் காலமாக இருக்கிறது. உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் உடைப் பழக்க வழக்கங்களும் தரங்குறைந்துவிட்டன. பணிகார நாகரிகம் போய் பரோட்டா நாகரிகம் பரவிக் கொண்டிருக்கிறது. வீட்டில் சமைப்பதைவிட்டு, குடும்பத்தோடு ஹோட்டலுக்குப் போய்ச் சாப்பிடுவது ஒரு நாகரிகமாகச் சென்னை போன்ற பெரிய நகரங்களில் காணப்படுகிறது. அரசியலும், சினிமாவும் நாட்டில் அரசோச்சுவது மட்டுமின்றி, வீடுகளிலும் புகுந்துவிட்டன. எங்கும் எதிலும் அலங்கோல நிலை. இந்நிலையில் இந்நூல் வெளிவருகிறது.

உண்பது எப்படி, உறங்குவது எப்படி, வாழ்வது எப்படி என்று வாழ்க்கையின் பல்வேறு கூறுகளையும் கூறும் ஆத்திசூடி, கொன்றைவேந்தன், உலகநீதி, வாக்குண்டாம், வெற்றிவேற்கை முதலிய நீதி நூல்களும், குமரேச சதகம், அறப்பளிசுரசதகம், தண்டலையார் சதகம் முதலிய நீதி சதகங்களும் இன்றைய இளைஞர் உலகத்தால் அறியப் பெறாதவை. கல்விக் கூடங்களில் இவற்றுக்கு இடமில்லை. சீர்திருத்தம், புதுமை, விஞ்ஞானம் இவற்றின் பேரால் நன்மைகள் பல கழிந்துவிட்டன. தீமைகள் பல புகுந்துவிட்டன. இந்நிலையில் இந்நூல் வெளிவருகிறது.

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும். உள்ளம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். இவ்விரண்டுக்கும் இந்நூல் வழி கூறுகிறது. பழைய சாத்திரக் கண்ணோட்டத்தில் மட்டு

மின்றிப் புதிய விஞ்ஞானக் கண்ணோட்டத்திலும் கூறுகிறது. ஆங்கில மேற்கோள்கள் பற்பல ஆங்காங்கே எடுத்துக்காட்டப் பெறுகின்றன. அவற்றின் தமிழாக்கமும் அவ்வவ்விடத்திலேயே கொடுக்கப்பெறுகின்றன.

புலால் உணவின் தீமையை இந்நாளில், படித்தவர்கள் கூட உணரவில்லை. புலால் உணவு ஆன்மீகத்திற்கு விரோதமானது என்பது வள்ளுவர் காலம்தொட்டே சொல்லப் பெற்று வருவது. ஜீவகாருண்யத்துக்கு விரோதமானது என்பது வள்ளலார் காலந் தொடங்கிப் பெரிதும் வற்புறுத்தப்பட்டு வருவது. ஆன்மீகம், இரக்கம் என்ற இரண்டு காரணங்கள் மட்டுமல்ல, விஞ்ஞானப் போக்கிலும் புலாலுணவு உடல் நலத்திற்கு ஏற்றதன்று என்பது இந்நாளைய மருத்துவ விஞ்ஞான முடிவாகும். இதனை இந்நூல் நன்கெடுத்தியம்புகிறது. இக்காலம் விஞ்ஞான காலம். எதையும் விஞ்ஞான நோக்கில் சொன்னால்தான் கேட்பார்கள் இரக்கம், ஆன்மீகம், விஞ்ஞானம் ஆகிய முத்திறநோக்கிலும் புலால் தீயது என்று இந்நூலாசிரியர் வகை தொகைப்படுத்தி விளக்குவது பாராட்டுதற்குரியது.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது அவசியமா? அவசிய மில்லையா? பலரிடையே இப்படி ஒரு வினா. இப்படியும் அப்படியும் இரண்டுவித விடைகள். இவற்றிடையே இந்நூலா சிரியர் உண்மை கண்டு விளக்குகிறார். அதை விஞ்ஞான நோக்கில் தெளிவுபடுத்துகிறார். பொன்னாங்கண்ணித் தைலத்தின் அருமையை விளக்கும் அருமையே அருமை.

வள்ளலார் அருட்கவிஞர் மட்டுமன்று; ஞானிமட்டுமன்று; சிறந்த சித்த மருத்துவரும் ஆவார். வள்ளற் பெருமான் உபதேசித் தருளிய நித்திய கரும விதிகளில், பிற உபதேசங்களில் எழுதி யருளிய மூலிகைகளின் குண அட்டவணையில், மருத்துவக் குறிப்புக்களில் உடல்நல முறைகள் பலவற்றைக் காணலாம். அவற்றையெல்லாம் இந்நூலாசிரியர் ஏற்ற பெற்றியை ஆங்காங்கே விளக்கிச் செல்கிறார். பொற்றலைக்கையாந்த கரையும், தூதுவளையும், வள்ளலாரால் அடிக்கடிக் கூறப்பெறும் ஞானப் பச்சிலைகள். அவற்றின் பயன் பெரிது. அவற்றை யெல்லாம் இந்நூலாசிரியர் நன்கு விளக்குகிறார்.

உணவில் கீரைக்கு முதல் இடம். காய்களுக்கு இரண்டாம் இடம். பழங்களுக்கு மூன்றாம் இடம். கிழங்குகளுக்கு நான்காம் இடம் என்று இடம் (ஸ்தானம்) வகுத்துக் காட்டியிருப்பது (பக்கம் 26) அழகிது. ஏழு கீரைகளின் குணங்களைக் காட்டும்

பட்டியல் அருமையானது. பசுவின்பால், எருமைப்பால் குண அட்டவணையம் (பக்கம் 37) அருமையானதே.

தேகப்பயிற்சி, பிராணாயாமம் (மூச்சுப் பயிற்சி), தியானம் இவற்றின் நன்மைகள் நன்கு விளக்கப்பெறுகின்றன. உணர்வு களில் சிறந்தது பக்தியுணர்வு என்றும், உணர்வுகளில் காமம், கோபம் இவ்விரண்டும்தான் மிக்க கொடியவை என்றும் விளக்கி யிருப்பது பக்கம் 108, உண்மையிலும் உண்மை.

இந்நூலின் தலைப்புச் செய்திகள் முப்பது அவற்றை அறிமுகப்படுத்துவது "இந்நூலின் நோக்கம்" என்னும் முதல் அதிகாரம். அவற்றைத் தொகுத்துக் கூறி முடிப்பது 'இந்நூலின் சாராம்சம்' என்னும்இறுதி (உறுதி) அதிகாரங்கள். இவ்வாறு முப்பது அதிகாரங்களில் (அத்தியாயங்களில்) இந்நூல் எத்தனை யோ பல நல்ல இனிய செய்திகளை, வாழ்க்கைக் கூறுகளை எடுத்தியம்புகிறது. படித்துக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது பகுத்தறிவு பெற்ற அனைவரின் கடமையாகும்.

இவ்வரிய வாழ்க்கை விளக்க நூலை, இயற்கை விளக்க நூலை இயற்றியவர் மதுரை, ஸ்ரீமாப்பிள்ளை விநாயகர் சோடா பாக்டரி முதலிய நிறுவனங்களின் உரிமையாளர், சன்மார்க்கப் பேரன்பர் திரு. எம். ஏ. கந்தசாமி அவர்களாவார். வள்ளலாரிடத்தில் பெரிதும் ஈடுபாடு கொண்டவர். வள்ளலாரையே வழிகாட்டி யாகக் கொண்டவர். இவரது குணச்சிறப்புகளையும், பழக்க வழக்கச் சிறப்புக்களையும் பற்றிப் பற்பல கூறலாம். சுருக்கமாக ஒன்றைக் கூறின் அதனுள் ஏனைய அனைத்தும் அடங்கும். அஃதென்னை? இவர் ஓர் இல்லற ஞானி என்பதே. இல்லற ஞானியாம் இவர் செய்த இந்நூல் இயற்கை விளக்கம். இயற்கை விளக்கமாகிய இந்நூலைச் செய்ய இல்லற ஞானியாம் இவரை எப்படிப் பாராட்டலாம். "இயற்கை விளக்கமணி" என்ற பட்டத்தை வழங்கிப் பாராட்டலாம். இயற்கை விளக்கமணி என்ற பட்டத்தை இப்போதே இதனால் இவருக்கு வழங்கிப் பாராட்டுகிறோம். வாழ்க இல்லற ஞானி, இயற்கை விளக்கமணி திரு. எம். ஏ. கந்தசாமி அவர்கள்! வாழ்க!! வாழ்க!!!

இல்லங்கள்தோறும் இருக்கவேண்டிய இந்நூல், இல்லத்தரசி களின் கரங்களில் திகழவேண்டிய பொன்னூல். திருமணங்களில் மணமக்களுக்கு அன்பளிப்பாக வழங்கவேண்டிய நன்னூல். திரு. வி. க. இன்று இருக்க வேண்டும். இந்நூலைப் படித்துப் பார்க்கவேண்டும். அணிந்துரை வழங்கவேண்டும். அப்பேர்ப் பட்ட நூல் இது. இந்நூல் நாட்டில் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பரவு கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஆரோக்கியம் பரவும்; சுகாதாரம் பரவும்; நோய்கள் நீங்கும். நாடு நலம்பெறும். இக்காலத்தில் இந்நூல் இவ்வாறு வெளிவருவது இறைவன் திருவுள்ளம். அன்பர்கள் இந்நூலை வாங்கிப் பயின்று பயன்பெறுவார்களாக!

வாழ்க! வாழ்க!

வடலூர்
1-1-1988

அன்பன்,
ஊரன்

மதுரை காமராசர் பல்கலைக் கழகம்

சீனி. கிருட்டிணசாமி
துணைவேந்தர்

மதிப்புரை

'ஆரோக்கிய அருளமுதம்' என்னும் இந்நூலினைப் படித்து மகிழ்ந்தேன். இந்நூலின் நோக்கமும் கருத்துப் போக்கும் சுவையாகக் காணப்படுகின்றன.

உடல் நலத்துடனும், வளத்துடனும் வாழவே ஒவ்வொரு மனிதனும் விரும்புகிறான். அத்தகைய விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவது எப்படி என்று எண்ணிப் பார்க்காமலேயே பெரும்பாலும் மனிதனது வாழ்நாள் வீழ்நாளை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். இந்த நூலினைப் படிப்பவர்கள் உடலையும் உள்ளத்தையும் எப்படிப் பேணிக் காத்து வளர்க்க இயலும் என்பதை எளிதாக அறிவார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

வள்ளலார் காட்டிய வழிமுறைகளை ஆன்மிகச் சிந்தனையோடு அறநெறியைக் கலந்து உயிரையும் உடலையும் பாதுகாக்க அருமருந்தன்ன இயற்கைதரும் இன்மருந்துகளை விளக்கமாகக் கூறிச் செல்லும் இந்நூல் அனைவரும் படித்துப் பயன்பெறத் தக்க சால்பு உடைத்து ஆகும்.

சித்த மருத்துவத்தில் காணப்படும் சீரிய மருந்துகளைச் செய்யும் முறையோடு நிரல்படுத்தித் தரும் நீர்மை இந்நூலின் சிறப்பாகும்.

நலவாழ்விற்கும், நலிவுற்ற வாழ்விற்கும் உகந்த இயற்கை மருந்துகள் நம் நாட்டின் செல்வங்களாகும். அச்செல்வங்களை எப்படியெல்லாம் பயன்படுத்தலாம் என்று அறிவது யாவர்க்கும் நன்மை பயக்கும். அத்தகைய மருத்துவ முறைகளை வளர்த்து உலகிற்கு உணர்த்த இந்நூலாசிரியர் மேற்கொண்டிருக்கும் முயற்சியை நான் பெரிதும் பாராட்டுகின்றேன்.

சீனி. கிருட்டிணசாமி
12.1.88

வள்ளலாரின் வாழ்க்கைச் சுருக்கம்

வள்ளலார் 5-10-1823-ந் தேதி ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று சிதம்பரத்திற்குப் பக்கத்திலுள்ள மருதூரில் இராமையா பிள்ளைக்கும் சின்னம்மையாருக்கும் 5-வது மகனாகப் பிறந்தார். இராமலிங்கம் என்று அவருக்கு பெயர் சூட்டப்பட்டது. அவரது இளம்பிராயத்தில் பெற்றோர் காலமானபின், அவரது குடும்பம் சென்னைக்குக் குடிபெயர்ந்தது. அங்கு அண்ணன் சபாபதி பிள்ளை, அண்ணி பாப்பாத்தி அம்மையார் அரவணைப்பில் வளர்ந்துவந்தார். அவருக்குக் கல்வி கற்றுக் கொடுக்க காஞ்சிபுரம் வித்வான் சபாபதி முதலியாரிடம் தமையனார் ஏற்பாடு செய்தார். ஆனால் இராமலிங்கனார் கல்விபயிலுவதில் நாட்டங்கொள்ளாத தால், தமையனார் அவரைப் பலவாறாகக் கண்டித்தார். அண்ணியார் கொழுந்தனார்மீது மனமிரங்கி, அறிவுரை கூறியதன்பேரில் வீட்டில் ஓர் அறையில் கண்ணாடிமுன் விளக் கேற்றித் துதிப்பாடல்களைப் பாடிப் பரவுவதும் நிஷ்டையில் அமருவதுமாகயிருந்து கடவுளைப் பிரார்த்தனை செய்துவந்தார். ஒருநாள் சோமு செட்டியார் வீட்டில் பிரசங்கம் செய்ய வேண்டிய சபாபதி பிள்ளைக்கு தேக நலமில்லாமையால் போகமுடியவில்லை. தம்பி இராமலிங்கனாரைப் பிரசங்கம் செய்ய அனுப்பித்தார். இராமலிங்கனார் எல்லாரும் வியக்கத்தக்கவகையில் மிகவும் அருமையாகச் சொற்பொழிவாற்றினார். தகவல் தெரிந்த தமையனாரும் வியப்படைந்து தமக்குப் பதிலாக அவரையே பிரசங்கம் செய்ய அனுப்பித்தார். வள்ளலாரின் அத்தொண்டிற்கு அவருக்குச் செல்வர்கள் பணம் கொடுத்து வந்தனர். ஆனால், அப்பணத்தையெல்லாம் அவர் கிணற்றிலும் கேணியிலும் எறிந்தார். மேட்டிலும் எறிந்தார்; கொடுத்தவர் மேலும் எறிந்தார்.

"செறிவதின் மனத்தேன் காசிலே ஆசை
 செய்திலேன் இந்த நாள் அன்றி
அறிவில்லாத சிறுபருவத்தும்
 அடுத்தவர் கொடுத்தகாசு அவர்மேல்
எறிவதும் மேட்டில் எறிந்ததும் எனக்குள்
 இருக்கின்ற நீயறிந் ததுவே
பிறிவதில் லாநின் அருட்பெரும் பொருளைப்
 பெற்றனன் பேசுவது என்னே!"

சென்னை கந்தகோட்டத்து முருகப்பெருமான் மீது பாமாலைகள் இயற்றிப் பூமாலையாகச் சூட்டிவந்தார். அப்போது அவருக்கு வயது 9. ஓதாமலேயே உணர்ந்தறிந்தார்.

வள்ளலார்

ஸ்ரீ இராமலிங்க சுவாமிகள்



எம்மதமும் சம்மதம் என்று போதித்த நம்உரு
எவ்வுயிர்த்திரளும் நம் உயிரென போதித்த குரு
உலகெலாம் உய்ய வழி வகுத்த திரு

கட்டாயத்தின் பேரில் அவருக்குத் திருமணம் நடந்தது. அன்றிரவு திருவாசகத்தைப் படித்துப் பரவசமடைந்தாரன்றி இல்வாழ்க்கையில் அவரது மனம் ஈடுபடவில்லை. திருவொற்றி யூருக்கு அடிக்கடி சென்று அவ்வூர் சிவபெருமான் மீதும் திருத்தணி முருகன் மீதும் பல பாடல்கள் இயற்றினார். அவர் இயற்றிய பாடல்கள் மொத்தம் சுமார் 6000. அனைத்தும் அருட் பாடல்களே.

தனிமையை நாடி கருங்குழி, வடலூர் மேட்டுக்குப்பம் சென்று வசித்துவந்தார். அவர் காலத்திலிருந்த மனித சமுதாயத் தில் படைக்கப்பட்ட உயர்வு தாழ்வு கண்டு மனம் புழுங்கினார். ஆகவே சாதி சமயம் மதத்தை வெறுத்தார். மனிதகுலமென்ன மற்றனைத்து உயிர்களையும் தன்னுயிராகப் பாவித்தார். ஆக் கொள்கையைக் கொண்ட "ஆன்மநேய ஒருமைப்பாடு" என்ற தத்துவத்தைப் போதித்தார். பிறவுயிர்களைக் கொன்று தின்னும் மனிதர்களைக் கண்டு உள்ளம் நடுங்கினார். இரக்கமே, ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கமே மோட்ச வீட்டின் திறவுகோல் என்றார். பட்டினியினால் வாடும் ஏழைகளைக்கண்டு மனமிரங்கி, அவர் களுக்குப்பசி தீர்க்க தர்மச்சாலையை நிறுவினார். கடவுள் ஒருவரே, அவரே அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவன் என்ற நமது முன்னோர்களின் கொள்கைக்கேற்ப வடலூரில் ஞானசபையைத் தோற்றுவித்தார்.

திருவருள்பெற சடங்குகள், ஆடம்பர பூஜைகள், ஆரவாரங் கள் தேவையற்றவை; உயிரிரக்கமும் பக்தியுணர்வும் தியானமும் தான் ஆதாரம் என்ற உண்மையைப் போதித்தார். இக்கொள்கை களையெல்லாம் தாமே கடைப்பிடித்து நெடுநாள் தவம்புரிந்து 30-1-1874-ம் தேதி வெள்ளிக்கிழமை இரவு புனர்பூசம் பூச நட்சத்திரங்கள் கூடிய சுபநேரத்தில் மேட்டுக்குப்பத்தில் ஓர் அறையில் புகுந்து ஒளிமயமாகி இயற்கையென்னும் இறைவனிடத் தில் இரண்டறக் கலந்து முக்தி பெற்றார்.

—ஆசிரியர்

பொருளடக்கம்

திருச்சிற்றம்பலம்

ஆரோக்கிய அருளமுதம்

1. கடவுள் வாழ்த்து

திருவுங் கல்வியுஞ் சீருஞ் சிறப்புமுன்
　　திருவ டிப்புகழ் பாடுந் திறமுநல்
உருவுஞ் சீலமு மூக்கமுந் தாழ்வுறா
　　உணர்வுந் தந்தென துள்ளத் தமர்ந்தவா
குருவுந் தெய்வமு மாகியன் பாளர்தங்
　　குறைத விர்க்குங் குணப்பெருங் குன்றமே
வெருவுஞ் சிந்தை விலகக் கஜானனம்
　　விளங்குஞ் சித்தி விநாயக வள்ளலே.

— திருவருட்பா

கஜானனம்-யானைமுகன்

பொன்திகழ் கொன்றை பொலிந்த சடையானை
என்சொல் இயம்பி இசைக்குவன்யான்—மின்திகழ்
வண்ணன் திருவடி வாழ்த்த வளங்கொழித்தல்
திண்ண மெனவே தெரி.

அவையடக்கம்

கற்றறி ஞயன்சற்றுங் கற்றபெரி யோர்திறமும்
முற்ற வறியேன் முறையே – சொற்றமிழீர்
ஈன்ற மகவெனக்கொண் டென்றன் பிழைபொறுத்தல்
ஆன்ற பெரியோர்க் கணி

நூற்பயன்

நித்திய வாழ்வும் நிறைபொரு ளருளும்
சத்திய மாய்ச்சுகம் சகலமும் பெறவே
அக்கா லத்தே அருள்மிகு சித்தர்
எக்கா லத்தும் எந்நாட் டவர்க்கும்
தக்கன கூறித் தந்தவை
இக்கா லத்தும் ஏற்றன வாமே!

2. இந்நூலின் நோக்கம்

பண்டைக் காலத்தில் நம் இந்திய நாட்டில் அகத்தியர் முதலான பதினெண் சித்தர்கள், திருமூலர், வள்ளுவர், பிற்காலத்தில் சிவவாக்கியர், வள்ளலார் போன்ற அருளாளர்கள் பல காலம் வாழ்ந்து ஆன்மிகத் தத்துவங்களை மட்டும் போதித்ததல்லாமல் அந்த ஆன்மிக வாழ்வு சிறக்க அடிப்படையாக விளங்கும் இந்த உடல், உயிரை ஓம்பி வளர்க்க வழிகள் பல வகுத்தனர். எந்தெந்த வகை உணவுகளைக் கொள்ள வேண்டும், எத்தனை வேளை உண்ண வேண்டும், நல்வாழ்வுக்கான நெறிகள் என்னென்ன, நோயுற்றால் அதற்கு மருந்துகள் யாவை என்று இவற்றையெல்லாம் ஆய்ந்து வகுத்துக் கொடுத்திருக்கின்றனர். நம் முன்னோர்களாகிய அச்சித்தர்கள் இவ்வுலகுக்குப் போதித்த அத்தத்துவங்களை உணர்ந்து கடைப்பிடித்து அருள் செறிந்த ஆரோக்கிய வாழ்க்கையில் உலக மக்கள் அனைவரும் திளைக்கவே இந்நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது. அவற்றை ஊன்றிக் கவனித்துக் கடைப்பிடித்தோமேயானால் தற்கால விஞ்ஞான உலகே வியக்கத்தக்க முறையில் அவை அமைந்திருக்கின்றன என்பது தெள்ளத் தெளிவாக விளங்கும்.

இந்த உடம்பு மெய் என்று பெயர் பெற்றிருந்தாலும் இது பொய் என்றும்,

"காயமேயிது பொய்யடா, காற்றடைத்த பையடா
மாயனார் குயவன் செய்த மண்ணுப்பாண்டம் ஓடடா"

என்று முன்னோர் பாடியிருந்தாலும் இந்த உடம்பைப் பொன் போலக் காத்து வளர்க்கவேண்டும் என்று வள்ளலார் வற்புறுத்தியுள்ளார். ஏனெனில், உடம்பை நன்றாகப் பேணி வளர்த்தால்தான் உயிர் ஓங்கி வளரும். ஆயுளும் நீடிக்கும். ஆகவே, இந்த உடம்பை மெய் என்று பெயரிட்டது மிகவும் பொருத்தமானது என்பதும் புலப்படும்.

பார்கொண்ட நடையில்வன் பசிகொண்டு வந்திரப்
பார்முகம் பார்த்தி ரங்கும்
பண்பும்நின் திருவடிக் கன்புப் நிறை ஆயுளும்
பதியும்நன் னிதியு முணர்வும்
சீர்கொண்ட நிறையுமுட் பொறையுமெய்ப் புகழுநோய்த்
திமையொரு சற்று மணுகாத்

திறமுமெய்த் திடமுநல் இடமுநின் னடியர்புகழ்
செப்புகின் றோரடைவர் காண்
கூர்கொண்ட நெட்டிலைக் கதிர்வேலு மயிலுமொரு
கோழியங் கொடியும் விண்ணோர்
கோமான்றன் மகளுமொரு மாமான்றன் மகளுமால்
கொண்டநின் கோலமற வேன்
தார்கொண்ட சென்னையிற் கந்தகோட் டத்துள்வளர்
தலமோங்கு கந்த வேளே
தண்முகத் துய்யமணி உண்முகச் சைவமணி
சண்முகத் தெய்வ மணியே.

[பொறை—பொறுமை; நெட்டிலை—நீண்ட இலை; கோமான்றன் மகள்—தெய்வயானை; மாமான்றன் மகள்—வள்ளி; தார் கொண்ட—ஒழுங்காக விளங்குகின்ற.]

மேற்படி பாடலில் நீண்ட ஆயுளும், நோய், தீமையொன்றும் சற்று மணுகாத்திறமும் மெய்த்திடமும் தந்தருள வேண்டுமென்று வள்ளலார் முருகனைப் பிரார்த்திக்கின்றார். இது போலவே ''ஒருமையுடன் நினதுதிருமலரடி நினைக்கின்ற உத்தமர் தம் உறவு வேண்டும்'' என்று தொடங்கும் பாடலிலும் நோயற்ற வாழ்வில் வாழவேண்டுமென்று விண்ணப்பித்துக் கொள்கின்றார்.

நீண்ட ஆயுள் என்றால் நோய் நொடியின்றி வாழ்கின்ற ஆரோக்கியமான வாழ்வைத்தான் குறிக்கும். 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்ற பொன்மொழிக்கிணங்க நோயற்ற வாழ்வுதான் செல்வம் நிறைந்த வாழ்வு. உடல் நலம் கெடுமாயின் உயிர் உடலை விட்டு நீங்கிவிடும். அதனால், திருவருளை அடைய இந்தப் பிறவி எடுத்த பயனை அடைய முடியாது. சுருங்கக்கூறின், இந்த மனித உடல் மூலமாகத்தான் திருவருளை அடையமுடியுமே தவிர, வேறு எந்தப் பிறவியிலும் முடியாது. மேலும், நோயுற்றால் நாம் எந்தக் காரியமும் செய்ய முடியாது. பணம் ஈட்டும் தொழிலிலோ, வேறு பணியிலோ ஈடுபடமுடியாது. ஆண்டவன் அருளை நினைக்கக்கூட முடியாது. பிணியால் பீடிக்கப்பட்டு அதனால் அடையும் வேதனையை நினைத்துப் புலம்பிக்கொண்டு இருக்கமுடியுமே தவிர, வேறு எந்த நல்ல காரியங்களையும் நினைக்கக்கூட இயலாது. பிணியில்லாத உடம்பாக நன்றாகப் பேணி வளர்த்தால்தான் உயிர் நன்றாக வளரும். உயிர் வளர்ந்தால்தான் ஆண்டவன் திருவருளை அடைய முடியும். இக்கருத்தை சுமார் 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த சித்தர் திருமூலர்,

"உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிரை வளர்த்தேனே"

"உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோவில்கொண்டானென்று
உடம்பினை யான் இருந்து ஓம்புகின்றேனே"

என்ற பாக்களின் மூலம் உறுதிப்படுத்தியுள்ளார். இந்த உடம்பினுள் உறுபொருள் ஒன்று கண்டேன் என்று சொல்லுவது பரம்பொருளைத்தான் குறிக்கும். ஆகவே, ஆரோக்கியமும் அருளும் இணைபிரியாதவை. ஒன்று இல்லையானால் மற்றொன்று இல்லை. உடல், உடலில் உயிர், உயிரில் உணர்வு, (மெய்யுணர்வு, அன்பு, இரக்கம், பக்தி, தியான உணர்வு) அந்த உணர்வினால் உடலுக்குள் ஒளி விளங்குவதாகவும் அந்த ஒளியே அருட்பெருஞ்ஜோதி என்றும் அந்த அருட்பெருஞ்ஜோதிதான் எல்லாம் வல்ல இறைவன் என்றும் குறிக்கப்படுகிறது. நமது முன்னோர்கள் எடுத்துக் கூறிய இந்த உண்மையைப் பின்வரும் அத்தியாயங்களில் விவரமாகக் காண்போம். அச்சித்தர்கள் பல நூறு ஆண்டுகள் இவ்வுலகில் வாழ்ந்து ஆண்டவன் திருவருளை அடைந்து முக்தி பெற்றிருக்கின்றார்கள். அவர்களின் வயதைக் கீழே குறிப்பிட்டிருப்பதைப் பார்த்தால் நாம் எல்லோரும் நம்ப முடியாத அளவுக்கு ஆச்சரியப்படுவோம்.

1.	திருமூலர்	3000	ஆண்டுகள்
2.	கருவூரார்	300	,,
3.	தேரையர்	300	,,
4.	வால்மீகி	700	,,
5.	தன்வந்திரி	800	,,
6.	வியாசர்	1000	,,
7.	காலகண்டர்	1200	,,

ஆகவே, உடலை நன்றாகப் பேணி வளர்க்க வேண்டும். வளர்க்கவேண்டும் என்றால் கடும் வேலைகளைச் செய்யக்கூடிய பலம்பொருந்திய பருத்த உடம்பைப் பெற்றால் மட்டும் போதாது. இந்த உடல் எவ்வித நோயுமின்றி இருப்பது மட்டுமன்றி உயிர் பல்லாண்டு காலம் நீடித்து உயிருக்கு உயிராக உடம்பினுக்குள் விளங்கும் ஒளியை வளரச் செய்து, இவ்வுடம்பே

ஒளிமயமாகி இயற்கை ஒளியுடன் இரண்டறக் கலந்து கடவுள் மயமாக ஆக வேண்டும். இதுவே நாம் பெறும் முக்தி, பேரின்பப்பேறு, மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு. ''நான் பெற்ற நெடும்பேற்றை ஓதிமுடியாது, என்போல் இவ்வுலகம் பெறுதல் வேண்டுவனே'' என்று வள்ளலாரின் விருப்பத்துக்கிணங்க நாம் உடல், உயிர், நல்லுணர்வு, ஒளி நான்கையும் வளர்க்கக்கூடிய உணவு முறைகளையும் பழக்க வழக்கங்களையும் இங்கு உலக மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லவே அடியேன் இம்முயற்சியில் அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவன் அருளால் விழைந்தனன்.

பாதி யிரவில் எழுந்தருளிப் பாவி யேனை யெழுப்பியருட்
ஜோதி யளித்தென் னுள்ளகத்தே சூழ்ந்து கலந்து துலங்கு
கின்றாய்
நீதி நடஞ்செய் பேரின்ப நிதிநான் பெற்ற நெடும்பேற்றை
ஓதி முடியாது என்போலிவ் வுலகம் பெறுதல் வேண்டுவனே.
—திருவருட்பா

5. உணவு — விதிமுறைகள்

நம் முன்னோர்களும் முனிவர்களும் எடுத்துக் கூறிய முறைகள், கருத்துகள் என்று நாம் இங்குக் கூறினால் மட்டும் மக்கள் மனத்தில் அவை பதிவதில்லை. ஏனெனில், இக்காலத்துக் கல்வி முறைகள் பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாமே மேனாட்டு முறைகளையே கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்றி நம் பழங்கால நூல்கள் யாவையும் மறந்து, இயற்கைக்கு ஒவ்வாத அன்னியரின் பழக்க வழக்கங்களில் நாம் அனைவரும் ஊறிப்போய் இருக்கிறோம். மேனாட்டு முறைகள் உடலை, உயிரை வளர்ப்பதற்கு ஒவ்வாதவை என்பது தற்கால விஞ்ஞானிகளே கண்டறிந்த உண்மைகள். அவ்வுண்மைகள், நம் நாட்டுச் சித்தர் முறைகளின் சிறப்பினை வலுப்படுத்தியுள்ளன. இக்கருத்துகளுக்கிணங்க, மேனாட்டு ஆராய்ச்சியின் முடிவுகளையும் ஆய்ந்து ஒப்பிட்டு நமது பண்டைமுறைப் பண்பினை எடுத்துக் காட்டுவதே இந்நூலின் சிறப்பு.

இந்த உடம்பு அழிவதற்கு அதாவது மரணம் எய்துவதற்குக் காரணம் ஐந்தில் நான்கு பங்கு ஆகாரமே என்றும், ஐந்தில் ஒரு பங்கு அளவுக்கு மீறிய மைதுனமும் (ஆண்—பெண் உடலுறவு), பயமும் (பயம் போன்ற மற்ற தீய உணர்வுகளும்) என்றார் வள்ளலார். இவ்வுண்மையை வற்புறுத்தும் வகையில், ''ஒருவன்

உண்ணும் உணவில் மூன்றில் ஒரு பாகம் அவனது உடம்பில் சேருகிறது, மற்ற இரண்டு பாகம் டாக்டருக்கே போய்ச் சேருகிறது'' என்று 'நல்வழி' சஞ்சிகையில் வெளி வந்துள்ளது. மேலும், இக்கால ஆங்கிலேயப் பழமொழிகளும் வள்ளலாரின் மேற்படிக் கூற்றை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

'EAT A'D DIE' அதாவது 'இறப்பதற்கென்றே உண்ணுகின்றார்கள்' என்ற தலைப்பின் கீழ் வெளிவந்துள்ள சில ஆங்கிலப் பழமொழிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:-

1. A Hundred eat Themselves to death before one man dies of hunger.

2. Gluttony kills more than the sword.

3. Whatever is the father of a disease, ill-diet is mother.

—Dr. R. Bovissou M.D,
''Best of Health''

தமிழாக்கம்

1. பட்டினியால் வாடி ஒருவர் இறப்பதற்கு முன்னரே, பக்குவமற்ற (அளவுமீறி, பசியின்றி, உணவு உண்பதால் நூறு பேர் இறந்து விடுகிறார்கள்.

2. ஒரு போர்வாள் கொல்லுவதைவிட அதிகப் பேர்களைக் கொல்லுகிறது, கொழுத்த உணவு.

3. ஒரு வியாதிக்கு எது தகப்பனாக இருந்தபோதிலும் முறைகேடான உணவுப் பழக்கமே அவ்வியாதிக்கு தாயாராகும்.

உயிருக்கு ஆதாரமாக விளங்கும் இவ்வுடல் வளர, உணவில் முக்கியமாகக் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய விதி என்னவெனில், ஒருவன் மூன்று வேளைக்கு மேல் சாப்பிடக்கூடாது என்பது. இது பற்றி ஒரு சித்தர் என்ன சொல்லுகிறார் என்பதைப் பாருங்கள்:

''ஒருபோது யோகியே ஒண்டளிர்க்கை மாதே
இருபோது போகியே என்ப — திரிபோது
ரோகியே நான்குபோது உண்பான் உடலைவிட்டுப்
போகியே என்று புகல்''

பொருள்: ஒரு வேளை உண்பவன் யோகி: இரு வேளை உண்பவன் போகி (குடும்பஸ்தன்): மூன்று வேளை உண்பவன் நோயாளி நான்கு வேளை உண்பவன் சீக்கிரமே மாண்டுவிடுவான்.

குடும்பத்தில் ஈடுபட்டோர் இரு வேளைதான் சாப்பிட வேண்டும் என்றார் அந்தச் சித்தர். மூன்று முறைகள் சாப்பிடலாம் என்று வள்ளலார் சொன்னாலும் சிறப்பு விதிகளில் காலை உண்ணாமல் மதியம், இரவு ஆகிய இரண்டு வேளை உண்ணுவதே நல்லது என்றார். மூன்று வேளை சாப்பிட்டாலும் காலையில் இட்லி, தோசை, வடை, பொங்கல் போன்ற பலகாரங்கள் சாப்பிடக்கூடாது என்றும் கரிசாலை, தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, சீரகம் கலந்த சூரணம் பசும்பாலில் கலந்து காய்ச்சிச் சாப்பிட வேண்டும் என்றும் வள்ளலார் கூறுகிறார். விவரம் 5-வது அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்.

ஆனால், இக்காலத்தில் மக்கள் பெரும்பான்மையோர் நான்கு முறை என்ன, ஆறுமுறைகள் உண்கிறார்கள். அதாவது 1. காலை படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடன் ஒரு காபி (பெட் காபி); 2. காலை உணவு; 3. மதியச் சாப்பாட்டுக்கு முன் ஒரு காபி அல்லது தேநீர்; 4. மதியச் சாப்பாடு 5. மாலைச் சிற்றுண்டி அல்லது வெறும் காபி; 6. இரவு உணவு. இப்படிப் பல தடவை உண்பவனுக்கு நோய் எப்படி வராமல் இருக்கும்? இந்த உண்மை மேற்படி சித்தர் பாட்டிலிருந்து புலப்படும். தினம் ஐந்து அல்லது ஆறு முறைகள் சாப்பிடும் பழக்கம் பணக்காரர்களிடம் மட்டுமல்ல, ஏழைகளிடத்தும் இருந்துவருகிறது. செல்வர்கள் வசதி படைத்தவர்களே, அதாவது சத்து மிகுதியாக இருப்பதாகக் கருதும் ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சைப் பழரசங்கள், விலை உயர்ந்த பல செயற்கை உணவுப் பொருள்கள் விஞ்ஞான முறைப்படி பக்குவம் செய்யப்பட்ட உணவுப் பண்டங்கள், டானிக்குகள் முதலியவற்றை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கி அருந்துபவர்கள் கூட சாதாரண ஏழை மக்களைவிட நாற்பது, ஐம்பது வயதிலேயே இருதய நோய், இரத்த அழுத்த நோய், புற்று நோய், நீரிழிவு நோய் முதலிய கடும்பிணிகளால் அவதிப்பட்டு மாண்டு போவதை நாம் கண்கூடாகப் பார்க்கிறோம். செல்வர்கள் புரதம் (புரோட்டீன்) வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருள்கள் (மினரல்ஸ்) நிறைய இருக்கும் மேற் கூறப்பட்ட ஆடம்பர உணவுகளை அருந்தியுங்கூட ஏன் அகால மரணமடைகிறார்கள்? இந்தக் கேள்விக்கு விடை அளிக்கிறது நம் முன்னோர்கள் வகுத்த எளியமுறையில் அமைந்த உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள்.

படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடன் காப்பி சாப்பிடும் பழக்கம் மேனாட்டிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்டதாகும். காபி, தேநீரில் காஃபின் (CAFFEI .E) என்ற விஷப்பொருள் கலந்திருப்ப தால் அவற்றை அருந்தக் கூடாது என்று உணவு நிபுணர்கள் அறிவுரை கூறியும் படித்தறிந்தும் உணர்ந்தும் பெரும்பாலோர் சாப்பிடுவது ஏன்? அவர்கள் எல்லாரும் நாவுக்கு அடிமைப்பட்டு விட்டவர்கள் என்றுதான் சொல்லவேண்டும். நாவை அடக்கி ஒடுக்கிவைக்கவேண்டும். ஐம்புலன்களையும் நம்வசத்துக்குட்பட்டு வைத்திருக்க வேண்டுமே தவிர அந்தந்தப் புலன்களின் உணர்வு களுக்கு நாம் அடிமையாகக் கூடாது. அந்த ஐம்புலன்களில் நாவும் ஒன்று. இனிப்பானவை மற்றும் ருசியானவை எல்லாம் கெடுதல். இதுபாவம், கசப்பானவை எல்லாம் நல்லது. இதுவே புண்ணியம் என்று வள்ளலாரின் திருவருட்பா வசன பாகத்தில் கூறப் பட்டுள்ளது. உதாரணமாக தூதுவளங்காய் சாப்பிட வேண்டும் எனறு வள்ளலார் கூறுகிறார். இக்காய் முக்குற்றத்தையும் (வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம்) நீக்கவல்லது. ஆனால், அது சுவையில் அதிகக் கசப்பாக இருக்கும். ஆகவே, ருசிக்கும் பசிக்கும் அடிமையாகக் கூடாது. அதாவது ருசிக்காக சாப்பிடக்கூடாத பொருளைச் சாப்பிடுவதும், பசிக்காக அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிடு வதும் கூடாது. இந்த விதிக்கு மாறாக நாம் நடந்துகொள்வதால் தான் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி இவற்றால் அவதிப்பட்டு மரணம் அடைகின்றோம்.

அதிக வேளைகள் சாப்பிடுவதாலும் அதிகமாகச் சாப்பிடு வதாலும் ஏற்படும் விளைவுகள், அஜீரணம், வயிற்றுவலி, கல்லீரல், பித்தப்பை போன்ற ஜீரண உறுப்புகள் கெட்டுப் போதல், கல்லீரல் கெடுவதனால் ஏற்படும் பல நோய்கள். பல வேளைகள் சாப்பிடுவதால் இரைப்பை படாதபாடுபடுகிறது. என்பதை வாஷிங்டன் சானிட்டோரியத்தில் நடத்தப்பட்ட அடியிற் கண்ட பரிசோதனையிலிருந்து நாம் அறியலாம்.

"முதலில் நான்கு செவிலியருக்கு (நர்ஸ்) மதியம் வழக்கம் போல் சாப்பாடு கொடுத்து, உடனேயும், 2 மணி, 3 மணி, 4 மணி, 6 மணி நேரங்கள் கழித்தும் வயிற்றில் எக்ஸ்ரே படங் கள் எடுக்கப்பட்டன. ஒவ்வொருவருக்கும் ஜீரணமாகி வயிறு காலியாவதற்கு 4 மணி நேரம் ஆனது. மறுநாள் அதே செவிலி களுக்கு அதே நேரத்தில் அதே உணவு கொடுத்து, பின் 2 மணி நேரம் கழித்து ஒரு செவிலிக்கு கோன் ஐஸ்கிரீமும், இன்னொரு செவிலிக்கு ரொட்டி, வெண்ணெய், ஜாம் (சான்ட்விட்ச்) கலந்த உணவும் மற்றொரு செவிலிக்கு ஒரு வாழைப்பழமும் கொடுத்து

எக்ஸ்ரே படங்கள் எடுத்துப் பார்த்ததில் எல்லாம் ஜீரணமாகி வயிறு காலியாவதற்கு முறையே 6 மணி நேரம், 9 மணி நேரம், 8 மணி நேரத்துக்கு மேல் ஆயிற்று. 2வது, 3 வது செவிலியருக்கு முறையே 9 மணி நேரம், 8 மணி நேரம் ஆகியும் ஜீரணமாகிக் கொண்டு இருப்பதையும் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். சாப்பிட்டு 2 மணி நேரம் கழித்து ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டதற்கே இந்தப் பாடானால் 6 தடவை சாப்பிடுபவர்கள் வயிறு என்ன பாடுபடும் என்பதை நாமே தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆகவே, சாப்பிட்டு 5 மணி நேரம் கழித்துத்தான் மறுவேளை உண்ணவேண்டும். திருவள்ளுவர், அருந்திய உணவு வயிற்றில் காலியானபின் சாப்பிட்டு வந்தால் இந்த உடலுக்கு மருந்தே தேவையில்லை (நோய் வராது) என்று அடியிற்கண்ட குறளில் கூறுகிறார்.

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்"

இத்தீமைகளை ஞானத்தாலும் அனுபவத்தாலும் அறிந்த திருமூலர்.

"அண்டஞ் சுருங்கில் அதற்கோர் அழிவில்லை
பிண்டஞ் சுருங்கில் பிராணன் நிலைபெறும்
உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பலஉள
கண்டங் கருத்த கபாலியு மாமே"

என்றார்.

பொருள்:

உலகம் சுருங்கில் அதற்கு அழிவு கிடையாது: உடல் சுருங்கில் உயிர் நிலைபெறும்; உணவு சுருங்கில் உயிரை நிலைநிறுத்த உபாயம் பலவுள; கறுத்த கழுத்துடைய சிவபெருமானே!

மூன்று வேளை சாப்பிட்டாலும் எந்த வேளையிலும் வயிறு நிறைய சாப்பிடக்கூடாது. மதியம் குடிக்கும் தண்ணீரையும் சேர்த்து முக்கால் வயிறு சாப்பிட்டுவிட்டு கால் வயிறு காலியாக வைத்திருக்க வேண்டும். இரவில் பகல் உணவைவிடச் சிறிது குறைவாகவே சாப்பிடவேண்டும். ஆகவேதான், இந்த உண்மைகள் எல்லாம் அறிந்த வள்ளலார் பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு என்றார். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிக நேரம் பசியோடு இருக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உடலுக்கு நல்லது.

அதிக வேளை நாம் சாப்பிட்டோமானால் இரத்தம் ஜீரணத்துக்கு மட்டும செல்ல வேண்டியிருக்குமே தவிர, இரத்தத்தின் மற்ற வேலைகளாகிய 1) ஜீரணமான உணவுகளிலிருந்து சத்துகளைப் பிரித்தெடுத்து உடல் முழுவதும் வினியோகிப்பதற்கோ

2) கிருமிகளைக் கொல்லுவதற்கோ 3) விஷங்களையும் கழிவுப் பொருள்களையும் வெளியேற்றுதல் போன்ற பல வேலைகளைச் செய்வதற்கோ நேரமில்லாமல் போய்விடுகிறது. 4) இது தவிர தனக்குத் தேவையான சக்தியை (Energy) தானே உற்பத்தி செய்வதற்குப் போதிய சுய பலம் நம் உடல் பெற்றிருந்தும் முக்கியமான அந்த வேலையைச் செய்யக்கூட நேரமில்லாமற் போய் விடுகிறது.

ஒருவருக்கு தர்ம சாத்திரப்படி இருவேளை உணவே என்றும், தப்பி மூன்று வேளை உண்டால் காலை 7.30 மணிக்குள்ளும் மதியம் 12.00 மணிக்குள்ளும் இரவில் 8.00 மணியிலிருந்து 9.00 மணிக்குள்ளும் சாப்பிட வேண்டும் என்று முனிவர்கள் அருளிச் செய்த பதார்த்த குண சிந்தாமணியில் ஒரு வெண்பா தெரிவிக்கிறது. ஆகவே, உண்ணும் காலந்தவறினாலும் உடல் ஆரோக்கியம் கெடும் என்பதையும் அறிந்து நாம் செயல்பட வேண்டும்.

மேற்படி கருத்துகள் அடங்கிய சித்தர் பாடல்கள் பின்வருமாறு:—

"தருமநூல் விதியிரண்டே தப்பிமுக்கா லுண்ணவெனில்
சிறுமதலை காளைமுற்றச் சேய்பருவ — வருமுகூர்த்த
மொன்றுக்கு னான்குக்கு ளோதுமிரண்டுக்கு ணாண்பர்
நன்றுக்குத் தியோர் நயந்து."

மதலை—குழந்தைப்பருவம், காலை; காளை—மதியம்; முற்றம்—இரவு

முகூர்த்தம் ஒன்று—3¾ நாழிகை, 1½ மணி நேரம்
அதாவது முகூர்த்தம் ஒன்று—7½ மணி (காலை)
முகூர்த்தம் நான்கு — 12 மணி (பகல்)
முகூர்த்தம் இரண்டு — 9.00 மணி (இரவு)
(நாழிகை காலை அல்லது மாலை 6.00 மணியிலிருந்து
கணக்கிடப்பட வேண்டும்)

"மூன்றுநான் காறென் முகூர்த்தங்களின் முறையே
ஞான்றுள் ளுண்ணுமந்த மறுமுணவே — தோன்றுடலுக்
கொக்குமி நோயரமு ரோகமுயிற் சுந்தரஞ்செய்
விக்கிமித மாராய்ந்து விள்."

முதல் முதலாக காலை 10.30 மணிக்கு உண்கின்ற உணவு தேகத்துக்குப் பொருந்தும்; 12-00 மணிக்குள் உண்ணும் உணவு பிணிகளை விலக்கும்; மதியம் 3-00 மணிக்குப் புசித்தல் ரோகங்களை உண்டாக்கும்; மாலை 6 மணிக்கு உண்ணும் உணவு உயிருக்கு முடிவைத் தரும்.

நம் சித்தர்களின் வாக்கு எவ்வளவு உண்மையானது என்று இக்காலத்தில் எலிகளை வைத்துப் பரிசோதித்ததில் தெரிய வருகிறது. சில எலிகளுக்குத் தேவையான முழு அளவு தீனி கொடுக்கப்பட்டது. அவை எலியின் ஆயுட்காலமாகிய 3 வருடங்களே வாழ்ந்தன. சில எலிகளுக்குப் பாதி உணவே கொடுக்கப்பட்டது. அவை 9 ஆண்டு காலம் உயிர் வாழ்ந்தன என்று மேனாட்டவர்கள் ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். 'லங்கணம் பரம ஔஷதம்' என்பது நம் முன்னோர்களின் அறிவுரை. அதாவது உபவாசம் (பட்டினி கிடப்பது) ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். இயற்கைவைத்தியம் ('Naturopathy) உலகெங்கும் பரவிக்கொண்டு வருகிறது. இவ்வைத்தியத்தின் முறைகளில் முக்கியமானதான 'பட்டினி கிடப்பது' என்ற சிகிச்சையின் மூலம் பல வியாதிகளைக் குணப்படுத்திக்கொண்டு வருகிறார்கள். ஆகவே, 2 வேளை உணவே நல்லது. 3 வேளைக்கு மேல் உண்ணவே கூடாது என்று அறியவும்.

சகலருக்கும் மதியம் முக்கால் வயிறு உணவேயன்றி, முழு உணவு இல்லை. அதன்விவரம் அன்னமும் காய்கறிகளும் கூடி அரை மோர், நீர் கூடி கால் ஆக; முக்கால் வயிறு உண்ண வேண்டும். கால்வயிறு இடைவெளி நல்ல ஜீரணத்துக்கு அவசியமானதொன்றாகும். அப்படிப் புசிப்பில் மதுரமான பதார்த்தம் முதலாவதாகவும், காரம் புளிப்பு வகைகளை அடுத்தும், புளித்த தயிர் மோர் கடைசியாகவும், ஊறுகாய் சேர்த்து அருந்த வேண்டும். சாப்பிடும்பொழுது ஆரம்பத்திலோ இடையிலோ நீர் அருந்தக் கூடாது. சாப்பிட்டவுடன் நீர் அருந்துதலே நல்லது. அந்நீரும் வெந்நீராதல் வேண்டும். அதுவும் அதிகமாகக் குடியாதிருத்தல் வேண்டும். அல்லது 8-வது அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளபடி சுக்குநீர் அருந்தவேண்டுமே தவிர குளிர்ந்த நீர் அருந்தக்கூடாது. மதியம் சாப்பாட்டுக்குப்பின் எந்தவேலையிலும் ஈடுபடாமல் அரைமணிநேரம் படுத்திருந்து ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால், தூங்கக் கூடாது. உச்சபட்சம் ஒருமணி நேரத்துக்கு மேல் படுக்கக்கூடாது.

இரவு சாப்பாடு மதியம் உணவை விட ஒருபிடி குறைத்தே சாப்பிடவேண்டும். இரவு சாப்பாட்டுக்குப்பின் சுமார் 15 நிமிடங்கள் உலாவுதல் வேண்டும். அப்படி 100 அடி குறுநடை கொண்டவர்களுக்கு முன் அருந்திய அன்னத்துடன் நன்றாக ஜீரணமாவதுடன் அவ்வுண்டியில் முத்தோஷமும் சேரா என்று ஒரு சித்தர் கூறுகிறார். இரவு சாப்பிட்டவுடன் பால் அருந்தக் கூடாது; அருந்தினால் தூக்கவுணர்வு வந்து, குறுநடைக்குத்

நடையாகயிருக்கும். மேலும், இரவு 10-00 மணிக்குத் தியானம் செய்வதற்கும் இடையூறாகவிருக்கும். ஆகவே, இரவு சாப்பிட்ட வுடன் 15 நிமிடம் குறுநடையாய் நடந்தபின் தியானம் செய்து விட்டு, படுக்கைக்குப் போகுமுன் பசும்பால் அருந்திவிட்டுத் தூங்க வேண்டும்.

சாப்பிடும்பொழுது உணவை நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். இதனால் மாவுப்பொருள் ஜீரணத்துக்கு வேண்டிய உமிழ்நீர் சுரந்து உணவுடன் செல்லும். பால் போன்ற திரவப் பொருள்கள் அருந்தும்பொழுது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். இதனால், உமிழ்நீர் அதிகமாகச் சுரந்து உட்செல்லும், பால்போன்ற திரவங்கள் வேகமாக அருந்தினால் வயிறு கனமாயிருக்கும். இது வயிற்றுக்குப் பாரமாகத் தோன்றும்; ஜீரணத்தைப் பாதிக்கும். சாப்பிடும் பொழுது மிகுந்த ஆலசியமும் (தாமதம்) ஆகாது; மிகுந்த தீவிரமும் ஆகாது. கோபம் ஆத்திரம் போன்ற உணர்ச்சிகளுக்கு வசப்பட்டிருக்கும்போது சாப்பிடக் கூடாது. சாப்பிடும்போது மன அமைதியோடு சாப்பிட வேண்டும். குடும்ப, வியாபார பிரச்சனைகளைப் பற்றி சாப்பிடும்பொழுது பேசக்கூடாது. ரம்மியமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

இம்மாதிரியான உணவு விதிமுறைகள் எளிதில் கடைப் பிடிக்கக்கூடியவை. ஒரு பைசா கூட செலவில்லாதவை. இவ்விதி களின்படி நடந்துகொண்டால் சுமார் 100 ஆண்டுக் காலம் நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம்.

4. கரிசலாங்கண்ணி கீரை — ஒரு சஞ்சீவி

கரிசாலை, கரப்பான், வெள்ளைப்பூ கரிசலாங்கண்ணி என்று அழைக்கப்படும் கரிசலாங்கண்ணி ஒரு தலை சிறந்த மூலிகை என்று குறிப்பிடுகிறார் வள்ளலார். திருவருட்பா வசன பாகத்தில் ‘‘கரிசாலையும் தூதுவளையும்’’ என்ற தலைப்பின் கீழ் அதைப் பற்றிக் கூறிய உண்மைகள் வருமாறு:-

‘‘கரிசாலையை எந்த வகையிலாவது அதாவது பச்சை யாகவோ சமையல் செய்தோ தினம்தினம் உட்கொள்ளவேண்டும். இது பரம கருணாநிதியாகிய நம் தலைவனால் கிடைக்கப் பெற்றது. அதைத்தினந்தோறும் உட்கொண்டு வந்தால் ஆயுள் நீடிக்கும். பிரதம உள்ளுடம்பாகியதை நீடிக்கப் பண்ணும், முகவசீகரம் ஏற்படும். தந்த சுத்தி (பல் விளக்குதல்) செய்து

அண்ணாக்கில் தர்ஜனை விரலால் தேய்க்க மேற்குறித்த மூலிகையால் பித்தநீர், கபநீர் வெளியாகும். கண்ணொளி விசேஷிக்கும். நேராதபட்சத்தில் (கிடைக்காத காலத்தில்) பொற்றலைக் கையாந்தகரை கூடும். அதுபோலவே அறிவை விளக்குவதற்கும் கவன சக்தி உண்டுபண்ணுவதற்கும், கர்ணம் ஓய்வதற்கும் கபத்தை அரிப்பதற்கும் யோக்கியதையுடைய ஔஷதி, தாதுவளை, தேகக் கெடுதியாகிய அசுத்தம் நீங்கி தேகம் வலிவுள்ளதாக நெடுநாளைக்கு இருக்கும். முக்தியடைவதற்குச் சகாயமாகயிருக்கும். மகான்களிடத்தில் அனந்த காலம் காத்தாலும் மேற்குறித்த மூலிகையின் பிரயோஜனத்தையும் உண்மையையும் அனுபவத்தையும் வெளியிடடார்கள்.''

மேற்படிக் கூற்றிலிருந்து நமக்குத் தெரிவதென்ன? முனிவர்கள் இந்தக் கரிசலாங்கண்ணியை உண்டுதான் பல்லாண்டு காலம் வாழ்ந்திருக்கின்றார்கள் என்ற உண்மை புலப்படும். இந்த மூலிகை பற்றி பல சித்தர்கள் சிறப்பாகச் சொல்லியிருந்த போதிலும் வள்ளலார் கூறியதைப் போலத் தெளிவாக யாரும் சொல்லவில்லை.

அனுபவத்தின் கண் கரிசலாங்கண்ணியால் நமக்கு என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கின்றன? கரிசலாங்கண்ணி இலையைப் பழுப்பு இலைகளை நீக்கி நீரில்கழுவி வாயில் போட்டு மென்று, சாற்றை விழுங்கி, சக்கையைப் பல் தேய்த்து வாய் முழுவதும் நாக்கு உள்நாக்கு உட்பட மேலும் கீழும் விரல்களால் தேய்த்தோமானால் மூக்கு, தொண்டையிலுள்ள கபம் அந்நேரமே வெளியாகும். பித்தப்பை கெட்டுப்போய் பித்தம் அதிகமாக இருந்தால் அந்நேரமே பித்தம் வெளியாகிவிடும். அதாவது பித்தம் வாந்தியாகி வெளியேறும் அல்லது மலத்தோடு வெளியேறும். அன்றைக்கே மலம் கிரமமாகக் கழியும். சிறுநீர் நன்றாகப் பிரியும். இதிலிருந்து நாம் தெரிந்துகொள்வது என்னவெனில் கபநீர் வெளியாவதால் (1) சுவாசப்பையும் (நுரையீரல்), பித்தநீர் வெளியேறுவதால் (2) கல்லீரலும் பித்தப்பையும், மலம் வெளியேறுவதால் (3) பெருங்குடலும் நீர் பிரிவதால் (4) மூத்திரக் காயும் சுத்தமடைகின்றன. கல்லீரல் சுத்தமடைவதால் மற்ற ஜீரண உறுப்புகளாகிய மண்ணீரல், சணையம் போன்றவையும் நன்றாக வேலை செய்ய இயலும். நீரும் மலமும் கிரமமாக வெளியேறுவதால் மலச்சிக்கல், மலச்சிக்கலால் ஏற்படும் வியாதிகள் எதுவும் அண்டாது.

உடம்பின் வெளிப்புறத்தில் சேரும் அழுக்குகளைப் போக்க நாம் குளிக்கிறோம். சோப்பும் பயன்படுத்துகிறோம். பற்களிலும்

வாயிலும் சேரும் அழுக்குகளைப் போக்க தினமும் பல் துலக்கு கிறோம். மூக்கு போன்ற அவயவங்களில் சேரும் அழுக்கை அகற்றி சுத்தம் செய்கிறோம். முகத்தை அழகுபடுத்த பவுடர் பூசிக் கொள்கிறோம். ஸ்னோ போடுவாரும் உண்டு. எப்படி உடம்பின் வெளிப்புறத்திலும், பற்களிலும் தினமும் அழுக்கு சேருகின்றதோ அதுபோல் சுவாசப்பைகளில் கபமும், கல்லீரலில் பித்தமும், பெருங்குடலில் கிருமிகள் விஷங்கள் கலந்த மலமும், மூத்திரப் பைகளில் யூரியா, யூரிக் ஆசிட் போன்றகழிவுப் பொருள்கள்கலந்த சிறுநீரும் அன்றாடம் சேர்ந்து அவயவங்கள் கெட்டு வருகின்றன என்ற உண்மையை நாம் மறந்துவிடுகின்றோம். புறத்திலுள்ள அழுக்குகளை அகற்ற முற்படுவதுபோல் உள்ளுறுப்புகளாகிய சுவாசப்பை, கல்லீரல் பெருங்குடல், மூத்திரப்பை இவற்றைச் சுத்தம் செய்ய எந்தவிதமான அக்கரையும் நாம் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. உதாரணமாக ஒரு நாளைக்கு நான்கு, ஐந்து, ஆறு தடவை சாப்பிடுகிறோமேதவிர, அந்த ஆகாரத்தில்ஏற்படும் கழிவுப்பொருள்கள் நிறைந்த மலத்தைப் பூராவையும் வெளியேற்றிப் பெருங்குடலைச் சுத்தம் செய்ய ஆயுட்காலத்தில் ஒருநாள் கூட நினைப்பதில்லை. அதாவது பேதிக்கு மருந்து சாப்பிட்டுப் பெருங்குடலைச் சுத்தம் செய்வதில்லை. சுவாசப்பை கல்லீரல், பெருங்குடல், மூத்திரப்பை இவற்றை ஒரே காலத்தில் சுத்தம் செய்யும் ஒரே மூலிகை கரிசலாங்கண்ணி. ஒரு மருந்து சாப்பிட்டால் அதன் பலன்கிட்ட குறைந்தது ஓரிரு நாள்களாவது ஆகும். ஆனால், கரிசலாங்கண்ணியின் பலன் அன்றைக்கே தெரிந்துவிடும். ஆகையால்தான் கரிசலாங்கண்ணியை அவ்வளவு சிறப்பாக வள்ளலார் கூறியுள்ளார். பதார்த்தகுண சிந்தாமணியில் "சுரம்சார்ந்த ரோகம், காமிலம், புண்டகக் குஷ்டம், வீக்கம், பாண்டு, தந்தரோகம் ஆகியவைபோம் தேகத்திற்குப் பொற் சாயலும், யாளிக்கு சமதேயான பலமும் உண்டாகும்" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. தமிழக அரசு வெளியீடு பயிர் வகுப்பு குண பாடம் (மூலிகை வகுப்பு) புத்தகத்தில் கரிசலாங்கண்ணியை

பித்தநீர் பெருக்கி, பித்தகாரி
உரமாக்கி, பலகாரி
உடல்தேற்றி
வாந்தி உண்டாக்கி
நீர் மலம் போக்கி
வீக்கம் உருக்கி
ஈரல் தேற்றி, யகிருத பலகாரி

என்று கூறி, இது குடலுறுப்பு நோய், காமாலை, குஷ்டம், வீக்கம், பாண்டு பல நோய்களைப் போக்கும் என்றும், உடலில் பொற்சாயலும், யாளிக்கு உள்ள பலமும் உண்டாக்கும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆகவே, கரிசலாங்கண்ணியை உபயோகித்து மேலே கூறப்பட்டபடி பல் தேய்க்கவேண்டும். பல் இல்லாதவர்கள் 60 மில்லி லிட்டர் கரிசாலைச் சாறு எடுத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும். மதியம் கீரையாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இக்கீரையைப் பருப்பு கலந்த கீரைக் குழம்பாக வைத்தும் சாப்பிடலாம். இது மிக ருசியாக இருக்கும். அடுத்த அத்தியாயத்தில் சொல்லியபடி சூரணமாக்கிப் பசும்பாலில் கலந்து காய்ச்சி காலை உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும். சுருங்கக்கூறின் கரிசாலையை எந்த வகையிலாவது தினமும் உட்கொள்ளவேண்டும்.

நமது உள்ளுறுப்புகளில் மிகவும் முக்கியமானவை கல்லீரல், இருதயம், சுவாசப்பை இவையே, இவற்றுள் மிக முக்கிய மானது கல்லீரலே. ஏனெனில், சுத்த இரத்தத்தை உடல் முழுதும் விநியோகிப்பது கெட்ட இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வதற்காக சுவாசப்பைக்கு அனுப்புவது என்ற ஒரே வேலைதான் இருதயத்துக்கு. அதாவது பம்பிங் ஸ்டேஷனாக வேலை செய்கிறது. அது போல சுவாசப்பைக்கும் ஒரே வேலைதான். அதாவது கெட்ட இரத்தத்தில் உள்ள கரியமிலவாயுவை வெளியேற்றிப் பிராண வாயுவை ஊட்டி இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வது. ஆனால், கல்லீரலுக்கோ பல வேலைகள். சுமார் 500 வேலைகள். அவற்றுள் ஒரு சில:

(1) பித்த நீர் உற்பத்தி செய்வது, மற்ற ஜீரண நீர்கள் உற்பத்திக்கு உதவுதல்.

(2) சர்க்கரை (Glycogen) புரதம் இவற்றைச் சேமித்துத் தேவையான சமயத்தில் தேவைக்குத் தகுந்தாற்போல் இரத்தத்தில் கலக்க வைப்பது. உதாரணமாக அதிகமாக இன்சுலின் (Insulin) இயற்கையாக உற்பத்தியாகி இரத்தத்தில் கலக்கும் காலத்தில் சர்க்கரையைக் குளுக்கோசாக மாற்றி இரத்தத்தில் கலக்கவிடுதல்.

(3) வைட்டமின்களை உற்பத்தி செய்தல்.

(4) புரதங்கள் ஜீரணமானவுடன் (Cyanide) போன்ற விஷத் தன்மையாக ஆகிறது. அதன் அணுவளவுகூட இரத்தத்தில் சேருவதற்கு முன் ஒரு கணத்தில் அவ்விஷத்தன்மையை மாற்றி உடலுக்குகந்த புரதமாக (Human Amino Acid) ஆக மாற்றுதல்.

(5) உடலுக்குத் தேவையான 22 வகை புரதச் சத்துகளுள் சிலவற்றைத்தான் நாம் உணவில் உட்கொள்கிறோம். மற்றவகைப் புரதங்களை உற்பத்தி செய்தல்.

(6) தாவர உணவுப் பொருள்களிலுள்ள மஞ்சள் நிறச் சாற்றில் இரசவாதம் செய்தல். உதாரணமாகக் காரட் கிழங்குகளிலிருந்து வைட்டமின் ஏ உற்பத்தி செய்தல்.

(7) மஞ்சட் காமாலையை விளைவிக்கும் பிலிரூபினைத் (Bilerubin) தடுத்துச் சமாளித்தல்.

(8) உடலுக்குப் பலம் தரக்கூடிய இரத்தத்தை உறைவிக்க வேதியியல் பொருள்களை உற்பவம் செய்தல்.

(9) நீர் போன்ற திரவப் பொருளால் இரத்தத்தின் திரவத் தன்மை மாறாமல் பாதுகாத்தல்.

(10) உடலின் எந்த உறுப்புக்கும், எவ்வித ஊறும் ஏற்படாமல் தடுக்க இஷ்டமின் (Istamin) என்ற மருந்துப் பொருளை ஈதல்.

(11) பொதுவாகக் கிருமிகளை அழித்துக் கழிவுப் பொருள்களையும் விஷங்களையும் வெளியேற்றுதல். புகை பிடிப்பதால் உண்டாகும் நிக்கோடீன் (Nicotin) மற்றும் காபீன் (Caffeine) போன்ற விஷப் பொருள்களோ, வியாதிக் கிருமிகளோ இரத்தத்தில் கலந்தால் அவற்றின் தாக்குதலைச் சமாளித்தல். (It is a great Detoxifier)

(12) சுமார் ஆயிரம் வகையான என்சைம்களை (Enzymes) உற்பத்தி செய்தல். என்சைம் என்பது இரசாயனக்கிரியைகளை ஊக்குவிக்கும் ஒரு பொருள்.

(13) அட்ரினல் சுரப்பிகள் (Aderinal Glands) உற்பத்தி செய்யும் உடலை ஊறு செய்யக் கூடிய (Salt Saving) ஹார்மோன்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்; அதிகம் உள்ளதை அழித்தல்.

(14) இரத்த ஓட்டவேகம் அதிகமாகி இருதயத்தைத் திணறச் செய்யும்போது அந்த இரத்தத்தை உறிஞ்சி வைத்துக் கொண்டு இரத்த ஓட்டவேகத்தைக் குறைந்து இருதயத் துடிப்பை ஒழுங்கு செய்தல். அதாவது (Safety valve) போன்று இயங்குதல்.

(15) வேலை செய்யும் பொழுதோ, விளையாடும் பொழுதோ மாவுப்பொருள் எரிக்கப்பட்டு சக்தியைப் பயன்படுத்தும் போது உண்டாகும் லாக்டிக் ஆசிட் (Lactic Acid) என்ற விஷப் பொருளை மறுபடியும் சர்க்கரையாக (Glycogen) மாற்றிச் சேமித்து வைத்தல்.

(16) 10 மில்லியன் இரத்தச் சிவப்பு அணுக்கள் ஒவ்வொரு விநாடியும் அழிக்கப்படுகின்றன. அழிக்கப்பட்ட அணுக்களிலிருந்து மறுபடியும் சிவப்பு அணுக்களை உற்பத்தி செய்தல். மீதம் உள்ளவற்றைக் கொண்டு பித்த நீரை உற்பத்தி செய்தல்.

(17) உடம்பிலுள்ள கொழுப்பிலிருந்து (Cholestrol), பித்தநீர் உற்பத்தி செய்து மீதமுள்ள கொழுப்புப் பொருளை மலத்துடன் சேர்த்து வெளியேற்றுதல்.

(18) ஜீரண உறுப்புகளாகிய இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் இவற்றைச் சரியாக வேலை செய்யவிடாது சேரும் கொழுப்புப் பொருளைப் பித்த நீரால் கரைத்தல்.

(19) உடலின் உஷ்ணத்தை 93.6°F டிகிரியில் நிலைநிறுத்துதல்.

இவ்வளவு பணிகளைச் செய்யும் கல்லீரலை நாம் கவனிப்பதில்லை, நினைத்துப் பார்ப்பதுமில்லை. அதன் வேலைகளை ஒழுங்குபடுத்தி, கெட்டுப்போகாமல் பாதுகாப்பது கரிசலாங்கண்ணியின் வேலையாகும். கல்லீரலில் ஒரு கோளாறு ஏற்படுமேயாயின் அதன் வேலைகள் பாதிக்கப்படும். அதனால், ஏதாவதொரு நோய் வந்து உடலைத் தாக்கும். அவ்வாறு வரும் நோய்கள் பல. அவற்றுள் சில:-

(1) அஜீரணம், (2) வயிற்று வலி, (3) குடல்புண் (அல்சர்) (4) காய்ச்சல், (5) இரத்தசோகை, (6) மஞ்சட்காமாலை, (7) பாண்டுரோகம், (8) மலச்சிக்கலும் அதனால் வரும் பல நோய்களும் (9) கொழுப்பு அதிகமாக உடலில் சேருதலால் உண்டாகும் இரத்தக் கொதிப்பு நோய், (10) இருதய நோய், (11) இரத்த வாந்தி.

இவ்வள்வு வியாதிகளும் வராமல் தடுப்பதற்குக் கல்லீரலையும் பித்தப் பையையும் நாம் சீராக வைத்துக்கொள்வது நமது கடமையல்லவா? இப்படிப்பட்ட முக்கிய உறுப்புகளாகிய கல்லீரல், பித்தப்பை ஆகியவற்றைப் பேணிக்காக்கும் கரிசலாங்கண்ணியைப் போன்ற ஒரு மருந்து, பொதுவாக வைத்தியத் துறையில் வெகுவாக முன்னேறியிருக்கும் ஆங்கில முறையில்கூட கிடையாது என்று சொல்லலாம்.

அப்படிப்பட்ட கரிசலாங்கண்ணி மூலிகையில் என்னென்ன சத்துகள் இருக்கின்றன என்பதை விஞ்ஞான ரீதியாகப் பார்ப்போம். ஹைதராபாத்தில் உள்ள தேசிய உணவு ஆராய்ச்சிக் கழகம் (National Institute of Nutrition) நம் நாட்டு உணவுப் பொருள்கள் அனைத்திலும் என்னென்ன சத்துகள் இருக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சி செய்து அதன் விவரங்களை இந்திய உணவுப் பொருள்களில் போஷணைச் சத்துகளின் மதிப்பீடு (Nutrition Value of Indian Foods) என்ற புத்தகத்தில் வெளியிட்டுள்ளார்கள். அதன் அடிப்படையில் கரிசலாங்கண்ணியில் அடியிற் கண்ட சத்துகள் இருப்பதாகத் தெரியவருகிறது.

100-கிராம் உட்கொள்ளும் Edible Portion)

பொருளில் உள்ள அளவு

புரதம்	4 . 4.	கிராம்
கொழுப்பு	0 . 8	,,
தாதுப்பொருள்கள்	4 . 5	,,
மாவுப்பொருள்	9 . 2	,,
சக்தி (Energy)	62	கிலோ கலோரிகள்
கால்சியம்	306	மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	462	,,
இரும்பு	8 . 9	,,
வைட்டமின்கள்	இல்லை	

இதைக் கவனித்தால் கால்ஸியமும் (சுண்ணாம்புச் சத்தும்) பாஸ்பரசும் அதிகமாக இருப்பதைக் காண்கிறோம். பொதுவாக கால்சியம் நமது உணவில் பற்றாக்குறையாக இருந்துவருகிறது. அந்தக் குறைகளைக் கரிசலாங்கண்ணி பூர்த்தி செய்கிறது. நாம் உணவின் மூலமாக உட்கொள்ளும் கொஞ்சம் கால்சியமும் உடம்பில் சேரவேண்டுமானால் பாஸ்பரசும் தேவை. இல்லையேல் உட்கொண்ட கால்சியம் சிறுநீரோடு கலந்து வெளியாகிவிடும். பாஸ்பரசும் கால்சியமும் சேர்ந்து பெருமளவில் கரிசலாங்கண்ணியில் இருப்பதால் கால்சியம் நம் உடலில் கலந்து பலவிதமாகப் பயன்படுகிறது. கால்சியம் நம் உடம்பில் செய்யும் நன்மைகள் என்னென்ன என்பதை நோக்கினோமானால் கரிசலாங்கண்ணியின் பயன்கள் எவ்வளவு அற்புதமானவை என்பது விளங்கும். 'RADIANT HEALTH' என்ற புத்தகத்தில் (ENGLAND EDITION) கால்சியத்தைப் பற்றிக் கூறுவது பின்வருமாறு :

கால்சியத்தின் பயன்கள்: (1) நல்ல எலும்பு, பற்கள் (2) இரத்த பிளாஸ்மா (Blood Plasma) (3) இரத்தத்தை உறைய வைக்கும் தன்மை (4) வலுவுள்ள நரம்பு (5) தசை நார் சுருங்கி விரியும் தன்மை.

கால்சியம் பற்றாக்குறையால் உண்டாகும் நோய்கள்: (1) பற்கள் கெட்டுவிடுதல், (2) எலும்பு போதிய வளர்ச்சியின்மையால் வரும் எலும்பு பற்றிய நோய்கள், (Rickets) அங்கஹீனங்கள் (3) இரத்த சோகை, (4) இருதயப் படபடப்பு (Palpitation) (5) திடீரென்று தசைகளுக்கு ஏற்படும் சுளுக்கு அல்லது வலிப்பு (Cramps).

ஒரு நாளைக்குக் கால்சியத்தின் தேவை பின்வருமாறு:

(1) பெரியவர்களுக்கு 800 மி. கிராம்; (2) கர்ப்பமுற்ற பெண்களுக்கு 2000 மி. கிராம். (3) பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு 3000 மி. கிராம். (4). குழந்தைகளுக்கு வயது 1 முதல் 9 வரை 1000 மிகி.
10 முதல் 12 வரை—1200 ,,
13 முதல் 20 வரை 1400 ,,

இந்திய உணவுப் பொருள்களில் 'போஷணைச் சத்துகளின் மதிப்பீடு' என்ற புத்தகத்திலும் கால்சியத்தில் வேலைகள் என்னென்ன என்பதை அடியிற்கண்டவாறு கூறப்பட்டுள்ளது.

"The bones and teeth are made up principally of calcium salt. Hence calcium is mainly required as a building material for strong bones and teath Calcium has many other functions also. Without calcium the contraction of the heart would not be proper, the muscles would not contract properly to make up the limbs move and the blood would not clot. Thus calcium is an essential element for several life processes."

தமிழாக்கம்:

"எலும்புகளும் பற்களும் முக்கியமாகக் கால்சியம் உப்புகளால் ஆக்கப்பட்டு இருப்பதால் வலுவுள்ள எலும்புக்கும், பற்களுக்கும் கால்சியம் மிகவும் அவசியமானது. கால்சியத்துக்கு மற்ற அநேக வேலைகளும் உண்டு. கால்சியம் இல்லாமல் இருதயத்தின் சுருங்கி விரியும் தன்மை ஒழுங்காக நடக்காது. கை கால்களை அசைவிக்கும் தசைநார்கள் சரியாகச் சுருங்கி விரியாது. இரத்தம் உறையாது. இந்த மாதிரி உடம்பில் நடக்கும் பல இரசாயன மாறுதல்களுக்கும் முக்கியத் தேவையாக இருப்பது கால்சியம்,"

முக்கியமாக நரம்புகளுக்கும் இரத்தக் குழாய்களுக்கும் இருதயத்துக்கும் சுருங்கிவிரியும் தன்மை ஒழுங்காக இருப்பதற்குக் கால்சியம் உயிர்நாடியாக இருக்கிறது என்பது தெளிவாகிறது. சுமார் 15 ஆண்டுகளுக்கு முன் தினமணி நாளிதழ் ஞாயிறு மலரில், இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்குக் கால்சியம் கலந்த தண்ணீர் கொடுத்து லண்டனில் உள்ள ஒரு மருத்துவ மனையில் பரிசோதித்ததாகவும் அவர்களில் பெரும்பாலோருக்கு இருதய நோய் நீங்கிவிட்டதாகவும், ஒரு கட்டுரை வெளிவந்திருந்தது. இதிலிருந்து நாம் தெரிந்துகொள்வது என்னவெனில் கால்சியச் சத்துக் குறைவின் காரணமாக இருதயம், இரத்தக்குழாய்கள் இவற்றின் சுருங்கிவிரியும் தன்மை பாதிக்கப்பட்டு இருதயநோய் இரத்தக் கொதிப்பு போன்ற வியாதிகள் வருகின்றன என்பது புலப்படும். இது மட்டுமல்ல, நம் உடம்பின் உள்ளுறுப்புகள் அனைத்துமே சுவாசப்பை, இரைப்பை, கல்லீரல், பித்தப்பை, மண்ணீரல், கணையம், சிறுகுடல், பெருங்குடல், மூத்திரப்பை, நரம்புகள், தோல் இவையெல்லாம்) சுருங்கி விரியும் தன்மை உள்ளவை. ஆகவே, இவை அனைத்தும் நன்றாக இயங்க வேண்டுமானால் கால்சியம் அவசியம் தேவை என்பது தெளிவு. இச்சிறப்பினை உணர்ந்துதான் வள்ளலார், கரிசலாங்கண்ணி பிரதம உள்ளுடம்பாகியதை நீடிக்கப் பண்ணும் என்றும் ஆயுளும் நீடிக்கும் என்றும் கூறி கரிசலாங்கண்ணிக்கு மற்ற மூலிகைகளுக் கில்லாத ஒரு தனிச்சிறப்பு கொடுக்கிறார். சித்தர்களும், ஞான சாதனை மூலிகைகளில் ஒன்றாக இதனைக் கருதுகின்றார்கள்.

கரிசலாங்கண்ணியைப் போல் கால்சியமும் பாஸ்பரசும் இணைந்து அதிகமாக இருக்கக்கூடிய வேறு உணவுப் பொருள்கள் மிகமிகக் குறைவு; இல்லையென்றே சொல்லலாம். கரிசலாங் கண்ணியில் கால்சியம் பாஸ்பரஸ் இணைந்து இருப்பது கரிசலாங்கண்ணியின் விசேஷ குணத்துக்கு ஒரு முக்கியக் காரண மாகும். புற்று நோயை நீக்கக்கூடிய ஓர் உறுபொருள் தூதுவளை யில் இருப்பதாக இப்பொழுது கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அது போல் சாதாரண ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடிக்கப்படாத பல நுட்பமான சத்துப் பொருள்களும் கரிசலாங்கண்ணியில் இருக்கக் கூடும் என்று யூகிக்கவேண்டியிருக்கிறது.

ஆகவே, ஒவ்வொருவரும் மேற்குறித்தபடி கரிசாலையைப் பல் தேய்க்கப் பயன்படுத்த வேண்டும். அடிக்கடி கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை அல்லது சுக்கிரைக் குழம்பு வைத்து சாப்பிட வேண்டும். பல் இல்லாதவர்களும், வயோதிகர்களும், சிறு குழந்தைகளும் மேற்படி இலையை இடித்துச் சாறு எடுத்துத் தினமும் காலையில் 60மி. லிட்டர் (பெரியவர்கள்) குடிக்கவேண்டும். கரிசலாங்கண்ணி

இலைகளில் பல்தேய்க்கும் பழக்கம் சுமார் 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தமிழ்நாட்டுக் கிராமங்களில் இருந்து வந்தது. ஆனால், இப்பொழுது மேல்நாட்டு முறைகளினால் கிராம மக்கள் அதை மறந்துவிட்டார்கள். சமையல் செய்து சாப்பிடுவதைவிட, பல் தேய்த்துப் பயன் படுத்துவதிலும், சாறு சாப்பிடுவதிலும் அதிகப் பலன் உண்டு.

இக்கீரை சாதாரணமாக, தாராளமாக நன்செய், புன்செய் நிலங்களில் எங்கும் கிடைக்கக் கூடியது. மற்ற கீரைகளைவிட விலையிலும் மலிவானது இக்கீரை. இதை எல்லாரும் உபயோகித்து வந்தால் சுமார் 100 வருடங்களாக நோயின்றி நன்றாக வாழலாம் என்பது திண்ணம்.

குறிப்டாக, இரத்த அழுத்த, இருதய நோயுள்ளவர்களுக்குக் கரிசலாங்கண்ணி ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். பொதுவாக எல்லாருக்கும் இது ஒரு சஞ்சீவி மருந்தாகும்.

5. காலை ஆகாரம்

காலை உணவின்றி மதியம் 12 மணிக்கும் இரவு சுமார் 8 மணிக்கும் ஆக ஒரு நாளைக்கு இருவேளை உணவே உடல் நலத்துக்கு நலம் என்று நாம் சொல்லியிருக்கிறோம். ஆனால், 3 வேளை சாப்பிடவேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் காலை வழக்கமாக எல்லாரும் சாப்பிடும் இட்லி, தோசை, பொங்கல், வடை, பூரி போன்ற எந்தப் பலகாரமும் சாப்பிடக்கூடாது. கரிசலாங்கண்ணி இலை அல்லது பொற்றிலைக் கையாந்தகரை இலை, தூதுவளை இலை, முசுமுசுக்கை மூலம் (இலை, காய், பூ, வேர், சீரகம் இவற்றைத் தனித்தனியே வெயிலில் காய வைத்து இடித்துப் பொடி செய்து கரிசலாங்கண்ணி ஒரு பங்கு, தூதுவளை அரைக் கால் பங்கு, முசுமுசுக்கை அரைக்கால் பங்கு, சீரகம் கால் பங்கு சேர்த்துக் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இச்சூரணத்தில் ஒரு மேசைக்கரண்டி எடுத்து 200 மில்லி லிட்டர் பசும்பாலில் சேர்த்து அதே அளவு நீர் கலந்து, கலந்த நீர் வற்றக் காய்ச்சிய பாலில் கொஞ்சம் நாட்டுச்சர்க்கரை சேர்த்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும். அதிகப்பசி உள்ளவர்களும் கடும் உழைப்பு உள்ளவர்களும் ஒன்று அல்லது இரண்டு பேயன் வாழைப்பழம் அல்லது ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இந்தக் கரிசாலைப்பால் சாப்பிட்டவுடன் வயிறு சிறிது மந்தமாக இருக்கும். அரைமணி நேரம் கழித்து 7-வது அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளபடி தயாரிக்கப்பட்ட சுக்குத் தண்ணீர் அல்லது வெந்நீர் அருந்தினால் ஜீரணமாகி சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். இந்தக் காலை ஆகாரத்தினால் பித்தம்

இருந்தால் வெளியேறிவிடும். பித்தப்பை, கல்லீரல் நன்றாக இயங்கும். மலம் நன்றாகக் கழியும். சூதகவலி (மாதவிடாய் இருக்கும் காலத்தில் வரும் வயிற்றுவலி அல்லது கர்ப்பப்பையில் ஏற்படும் வலி) மற்ற வயிற்றுவலி போன்ற வயிற்றுக் கோளாறுகள் அணுகாது. இருந்தாலும் தீர்ந்துவிடும். இம்மாதிரியாகக் காலில் உணவு உட்கொள்பவர்களை மஞ்சள் காமாலை நோய் சிறிதும் தாக்காது. கரிசலாங்கண்ணியில் கால்சியம் பாஸ்பரஸ் நிறைய இருப்பதால் இருதய நோய், இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் நோயிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம். முக்கியமாக உடம்பு பருமன் குறைந்து மெலிவு தென்படும். இது ஒன்றே எந்த நோயும் பற்றாது என்பதற்கு அறிகுறி.

6. மதிய, இரவு உணவு

இன்னின்ன உணவுப் பொருள்களைத்தாம் உட்கொள்ள வேண்டும் என்று சொல்லுவதைப் போல் காலாகாலத்தில் சாப்பிட வேண்டும் என்பதும் முக்கியமானது. மதிய உணவு மதியம் 12 மணிக்குச் சாப்பிட வேண்டும். அதுபோல இரவு சாப்பாடு இரவு 8 மணியிலிருந்து 10 மணிக்குள் சாப்பிட வேண்டும். எந்தவகை உணவாக இருந்தாலும் மாமிசம் நீக்கிய சைவ உணவாக அமையவேண்டும். பச்சரிசியே நல்லது என்றும் வடித்துத்தான் சாப்பிடவேண்டும் என்றும் வள்ளலார் கூறுகிறார். எந்த அரிசியாக இருந்தாலும் அது கைக்குத்தலரிசியாகவே இருக்க வேண்டும். இதை வள்ளலார் குறிப்பாகக் கூறவில்லை. ஏனெனில், அவர் காலத்தில் கைக்குத்தலரிசிதான் கிடைத்தது. அக்காலத்தில் அரிசி ஆலைகள் இல்லை. சுமார் 70 ஆண்டுகளுக்கு முன்தான் அரிசி ஆலைகள் பரவலாக ஏற்பட்டு அரிசியை நன்றாகத் தீட்டி வெள்ளைஅரிசியாகத்தயாரிக்கத் தொடங்கினர். இதனால், வைட்டமின் 'பி' சத்து அனைத்தும் தவிடோடு போய் விடுகிறது. நம் உடம்புக்குத் தேவையான அச்சத்துகளை நாமே நாகரிகத்தின் பெயரால் போக்கி வெறும் மாவுப்பொருள் உள்ள அரிசிச் சாதத்தை உண்கின்றோம். பின் நோய்வாய்ப்பட்டபின் வைட்டமின் மாத்திரைகளைப் பணம் கொடுத்து வாங்கிச் சாப்பிடுகிறோம். மரத்திருகை விலைக்கு வாங்கி வைத்துக் கொண்டு அதன் மூலம் கைக்குத்தலரிசி நாமே தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இது சிரமம் என்று தெரிந்தால் அரிசி ஆலைகளில் நெல்லைக் கொடுத்து அரைக்கும்போது, ஒரு தடவை அரைத்தால் போதும் என்று சொல்லி அரைத்துக் கொண்டால், அதில் வைட்டமின் சேதப்படாமல் இருக்கும். கைக்குத்தலரிசி நன்றாகத் தீட்டிய அரிசி, கோதுமை, மைதாமாவு, கேப்பை இந்தத் தானிய வகைகளிலுள்ள வைட்டமின் 'பி' மற்றும் சத்துகள் விவரங்கள் பின்வருமாறு :

100 கிராம் எடை தானியத்திலுள்ள சத்[illegible]ள்

		புரதம்	சொழுப்பு	தாதுப் பொருள்	மாவுப் பொருள்	சக்தி கிலோ கலோரிகள்	கால்சியம் மி. கி	பாஸ்பரஸ் மி. கி.	இரும்பு மி. கி.	வைட்டமின் மி. கி
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.	பச்சரிசி (கைத் குத்தல் அரிசி)	7 . 5	1 . 0	0 . 9	76 . 7	346	10	190	3 . 2	4 . 27
2.	பச்சரிசி (ஆலையில் அரைக் கப்பட்டது)	6 . 8	0 . 5	0 . 6	78 . 2	345	10	160	3 . 1	2 . 02
3.	புழுங்கல் அரிசி (கைக் குத்தல்)	8 . 5	0 . 6	0 . 9	77 . 4	349	10	280	2 . 8	4 : 39

	புரதம்	கொழுப்பு	தாதுப் பொருள்	மாவுப் பொருள்	சக்தி கிலோ கலோரிகள்	கால்சியம் மி. கி.	பாஸ்பரஸ் மி. கி.	இருப்பு மி. கி.	வைட்டமின் மி. கி.
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10
4. புழுங்கல் அரிசி (ஆலையில் அரைக்கப் பட்டது)	6.4	0.4	0.7	79.0	346	9	143	4.0	4.06
5. கேப்பை	7.3	1.3	2.7	72.0	3.8	344	283	6.4	1.71
6. கோதுமை	11.8	1 5	1.5	71.2	346	41	306	4.9	6.12
7. மைதா	11.0	0.9	0.6	73.9	348	23	171	2.5	2.59

(வைட்டமின் 'பி' என் பது Thiamine, Riboflavin Niacin, சேர்ந்தது)

கைக்குத்தலரிசியில் வைட்டமின் 'பி' நிறைய இருப்பதையும் ஆலையில் அரைக்கப்பட்ட அரிசியில் குறைந்திருப்பதையும் காண்கிறோம். மாவுப்பொருள் ஜீரணமாவதற்கு வைட்டமின் 'பி' அவசியம் தேவை. இதனால்தான் இயற்கையாகவே அரிசியில் மாவுப் பொருளோடு வைட்டமின் 'பி'-யும் சேர்ந்து அமைந்திருக்கிறது. கடவுளின் அதிசயப் படைப்புகளில் இதுவும் ஒன்று. அரிசிதான் உலகத்திலுள்ள தானியங்களில் சிறந்த தானியம் என்று தற்கால ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றார்கள். ஏனெனில், அரிசியில் வைட்டமின் 'பி' இருப்பது மட்டுமல்ல. கோதுமையை விட அரிசியில் புரதம் குறைவாக இருந்தாலும், அந்தப் புரதம் கோதுமைப் புரதத்தை விட நல்ல தரமான புரதமாக இருக்கிறது. **(Rice Contains Less protein than wheat but the protein of rice is of better quality)** ஆனால், அரிசி ஆலையில் அரைக்கப்பட்டதன் காரணமாக அரிசிக்கு மதிப்பு குறைந்து கோதுமையும் கேப்பையும் அரிசியைவிடச் சிறந்த தானியம் என்று கூறவேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுவிட்டது.

கைக்குத்தலரிசியைச் சாதமாகச் சாப்பிட விரும்பாவிட்டால் இட்லி, தோசை, பஜ்ஜி, புட்டு, இடியாப்பம், பணியாரம், முறுக்கு முதலிய பலகாரங்கள் செய்வதற்குத் தேவையான அரிசி மாவைக் கைக்குத்தலரிசியிலிருந்து தயாரித்துக் கொண்டால் நமக்குத் தேவையான வைட்டமின் 'பி' கிடைக்கும். அதுபோலவே மைதா மாவில் வைட்டமின் 'பி' குறைவாக இருப்பதால் அது அதிகமாகவுள்ள கோதுமை அல்லது கோதுமை மாவைத்தான் நாம் பயன்படுத்தவேண்டும். ஆகவே, மைதா மாவை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். அரிசி, கோதுமையைவிட கேப்பையில் கால்சியமும் பாஸ்பரஸும் சேர்ந்து அதிகமாக இருக்கிறது என்பது ஒரு விசேடம். தீட்டப்பட்ட பச்சரியைவிட தீட்டப்பட்ட புழுங்கல் அரிசியில் வைட்டமின் 'பி' கூடுதலாக இருப்பதைக் காணலாம்.

சாதாரண கேழ்வரகு, கோதுமை, துவரம் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு இவற்றைவிட இவற்றை முளைகட்ட வைத்துப் பயன்படுத்தினால் நமக்கு வைட்டமின்கள் தாதுப்பொருள்கள் அதிகம் கிடைக்கும். முளைகட்டும்விதம்:- முளைகட்ட வேண்டியதை ஒரு நாள் தண்ணீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் ஈரத்துணியில் கட்டி ஓரிரு நாள்கள் தொங்கவிட்டால் முளைகட்டிவிடும்.

நமது முன்னோர்கள், கீரைகள் மருத்துவப் பயனுடையதாக இருப்பதால், அவற்றுக்கு மூலிகைகள் (Herbs) என்று பெயரிட்டிருக்கின்றார்கள். அவற்றையும் காய்கறிகளையும் சாப்பிட்டு வந்தால், ஆரோக்கியமாக நீண்ட காலம் வாழலாம்

என்று முன்னோர்கள் கூறியுள்ளார்கள். ஆகவே, மதியச் சாப்பாட்டுக்குக் கீரைகளையும், காய்கறிகளையும் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தற்கால ஆராய்ச்சியாளர்கள் கீரையை (Leafy Vegetables) முதல் ஸ்தானத்திலும், காய்கறி களை இரண்டாவது ஸ்தானத்திலும், பழங்களை மூன்றாவது ஸ்தானத்திலும், கிழங்குகளை நான்காவது ஸ்தானத்திலும் வைத்திருக்கிறார்கள் முதல் மூன்று இனங்களில் தாதுப்பொருள் களும், வைட்டமின்களும் கரோட்டீன் (Carotene) என்ற கண்ணுக்கு வேண்டிய முக்கியப் பொருளும் நிறைய இருக்கின்ற காரணத்தினால் அவற்றை அதிகமாக உட்கொண்டால் நமது தேகம் என்றும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன் கண்ரோகங்களும் வரா.

"கீரைகள், காய்கறிகள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பழங்கள் கூடாது. ஆனால், பேயன் வாழைப்பழம் அல்லது ரஸ்தாளி மட்டும் கூடும்; கிழங்குகள் கூடாது. ஆனால், கருணைக் கிழங்கு மட்டும் கூடும்" என்று திருவருட்பா வசன பாகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. சித்தர்கள், 'வாழைக்காய் சாப்பிடலாம். வாழைப்பழம் சாப்பிடக்கூடாது என்று கூறுகின்றனர். உணவு விதி முறைகளையும் தைலம் தேய்த்துக் குளிக்கும் முறை களையும் கடைப்பிடித்துத் தியானம் செய்பவர்களுக்கு எவ்விதப் பழங்களும் தேவையில்லை.

வள்ளலார் அடியிற்கண்ட கீரைகளை அதிகம் சிபாரிசு செய் கிறார். (1) கரிசலாங்கண்ணி, (2) தூதுவளை, (3) பொற்றிலைக் கையாந்தகரை (4) பொன்னாங்கண்ணி; (5) புளியாரை; (6) முருங்கை; (7) பசளை இவை அனைத்தும் தேகத்துக்குப் பல பலன்களைக் கொடுக்கக்கூடியவை. ஆகவே, மேற்படி ஒவ்வொரு கீரையையும் குறைந்தது 15 நாள்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலிலுள்ள சிறுசிறு கோளாறுகள் அவ்வப் போது நீங்கிவிடும். உதாரணமாக இருமல், சளி, பித்தம், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பொருமல், அஜீரணம், வாயு பிரிதல், மலச்சிக்கல், இந்த மாதிரியான கோளாறுகளுக்கு மருந்துகள் சாப்பிடாமல், மேற்படி கீரைகளில் கரிசலாங்கண்ணி, தூதுவளை பொற்றிலைக் கையாந்தகரை, புளியாரை இவற்றைச் சாப்பிட்டு வந்தாலே மேற்படி வியாதிகள் குணமாகிவிடும்.

சிறுகீரையும் மருத்துவப் பயனுடையது. அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மற்ற கீரைகள் ஏகதேசத்தில் சேர்த்துக் கொண்டாலே போதுமானது. அவையாவன: தண்டங்கீரை, அரைக்கீரை, கொத்தமல்லிக்கீரை, புதினா, கறிவேப்பிலை, வெந்தயக்கீரை, புளிச்சக்கீரை, எக்ஷகட்டகீரை, சக்கரவர்த்திக்

	கீரை	ஔஷத குணானுபவம்	பதார்த்த குண சிந்தாமணி	அனுபவத்தில் கண்ட டலன்கள்
	1.	2.	3.	4.
1.	கரிசலாங் கண்ணி	பாண்டுமர்த்தனி, க்ஷயமர்த்தனி வசீகரி	சுரம்சார்ந்த ரோகம் புண்டகக் குஷ்டம், வீக்கம், பாண்டு, தந்த ரோகம் ஆகியவை போய் தேகத்துக்குப் பொற் சாயலும் யாளிக்குச் சமதையான பலமும் உண்டாம்.	கபநீர், பித்தநீர் வெளியாகும். நீர், மலம் ஒழுங்காகக் கழியும்.
2.	பொற்றிலைக் கையாந் தகரை (மஞ்சள்பூ கரிசலாங் கண்ணி)	காயசித்தி	தேகத்துக்குப் பொற் சாயலையும் விழிக்கு ஒளியையும், புத்திக்குத் தெளிவையும் உண்டாக்கும். குன்மக் கட்டியைப்போக்கும்.	மலம் கிரமமாகக் கழியும். காமாலை திரும்.
3.	தூதுவளை	கபநாசினி, அறிவுவிருத்தி	காதுமந்தம், காது எழுச்சி, காசம், நமச்சல், மத ரோகம், திரிதோஷம்	கபத்தை அழிக்கும். இருமலைப் போக்கும். சுவாசப்பை சுத்தம் அடையும்.

கீரை	ஔஷத குணானுபவம்	பதார்த்த குண சிந்தாமணி	அனுபவத்தில் கண்ட பலன்கள்
1.	2.	3.	4.
		உட்குத்தல், விந்து நஷ்டம், மேல் இளைப்பு ஆகியவை விலகும். சுக்கிலபந்தி	
4. பொன்னாங் கண்ணி	உஷ்ணச்சமனி கண்ணொளி விசேஷிக்கும்	விழியைப் பற்றிய வாதகாசம், கிருஷ்ண மங்கலரோகம், வாத தோஷம், தேகச்சூடு பீலிகம், மூலரோகம் இவை போம். சரீரத்துக்குப் பொன்னிறம் உண்டாம்.	கண்ணுக்கு நல்லது குளிர்ச்சி. தேக அதிக உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும்.
5. புளியாரை	காயசித்தி பித்தமர்த்தனி	பித்த மயக்கம், தீமையை விளைவிக்கின்ற வாத, கப, மீசிரம் மூலவாயு, இராணி இரத்தமூலம் இவை போம்.	பித்தம் போகும்

கீரை	ஔஷத குணானுபவம்	பதார்தத குண சிந்தாமணி	அனுபவத்தில் கண்ட பலன்கள்
1.	2.	3.	4.
6. முருங்கைக் கீரை	கண்விரணம் போக்கி விந்துகட்டி	அக்கினி மந்தம், உட்சூடு, சிரஸ்தாப ரோகம், பித்த மூர்ச்சை, கண் நோய் ஆகியவை நீங்கும்.	கண்ணுக்கு நல்லது விந்துகட்டும்.
7. பசளை	—	மூத்திரக்கடுப்பு, மூத்திரக்கிரிச்சரம் ஒழுக்கு, வெள்ளை அகுசி, வாந்தி ஆகியவை போம்.	—

கீரை முதலியன. அகத்திக்கீரை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் ஏனெனில், இது பத்தியப் பொருளுக்கு உகந்ததன்று. இங்குக் கூறப்பட்டுள்ளவை யெல்லாம் மருத்துவப் பயனுள்ள மூலிகை களைப்பற்றியதே. இம்மருத்துவ குணத்துக்கு அது எதிரானது. அகத்தியினால் வேக்காடுபோம். ஆகவே, மருந்தாகப் பயன் படுத்தலாம்.

வள்ளலார் சிபார்சு செய்துள்ள கீரைகளைப் பற்றி அவரது ஔஷத குணானுபவங்களிலும், பதார்த்த குண சிந்தாமணி யிலும் கூறப்பட்டுள்ளவற்றை முன் பக்கங்களில் காண்க:—

பொதுவாகக் கீரைகளிலுள்ள முக்கிய அம்சம் கண்ணுக்கு வேண்டிய கரோட்டீன் (Carotene) என்ற ஓர் உறுபொருள் நிறைய இருப்பது. அதன் அளவு பின்வருமாறு:

1. பசளை (Spinach) 5580 மி. கி.
2. தண்டங்கீரை 5520 மி. கி.
3. கொத்தமல்லிக்கீரை 6918 மி. கி.
4. முருங்கைக்கீரை 6780 மி. கி.
5. கறிவேப்பிலை 7560 மி. கி.
6. புதினா (Mint) 1620 மி. கி.
7. அகத்திக்கீரை 5400 மி. கி.
8. பொன்னாங்கண்ணி 1926 மி. கி.

தூதுவளை இலைகளை, தோசை, வடை தயாரிப்பதற்கு ஊற வைக்கும் அரிசி, உளுந்துடன் கலந்து அரைத்துப் பலகாரங்கள் செய்து சாப்பிட வேண்டும். இப்படிச் சாப்பிட்டால் சளி, இருமல் ஆஸ்மா நம்மை அண்டாது. ஆஸ்மா வியாதியஸ்தர்கள் இதைத் தினமும் கடைப்பிடித்தால் வியாதியின் தீவிரம் குறையும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர பூரண குணமும் ஏற்படலாம்.

பசளைக்கீரையின் மகிமை :

இக்கீரையைப் பாலுக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தலாம். பாலின் விலையை விடமிக மலிவு. மற்றும் பசளைக்கீரை எளிதில் எங்கும் வளரக் கூடியது. ஏழை மக்களிடம் தேக ஆரோக்கியமும், வளர்ச்சியும் குன்றியிருப்பது ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கும் நம் நாட்டில் இக்கீரைக்கு உணவில் முக்கிய இடம் தரவேண்டும். ஏனெனில், தேக வளர்ச்சிக்கான சத்துகள் எல்லாம் இக்கீரையில் இருக்கின்றன. கால்சியம், பாஸ்பரஸ், சோடியம், குளோரின்,

வைட்டமின், ஏ.பி.சி. புரதம், மாவுப்பொருள் வெஜிடபிள் ஹீமோகுளோபின் (Vagetable Haemoglolrbin) புரதத்தை உடலில் உற்பத்தி செய்யும் அமினோ ஆசிட் இவையெல்லாம் இக்கீரையில் இருக்கின்றன. பசளைக்கீரை நீரிழிவு வியாதிக்கு, ஏற்ற உணவு. இது தொந்தியைக் கரைய வைப்பதற்கு உதவும்.

மேலும், காய்கறிகளை விட கீரைகளில் பசுமைச்சத்து (Chlorophyll) இருப்பதால் பல நன்மைகள் உண்டு. மாவுப் பொருள் புரதம், கொழுப்பு இவை ஜீரணமாவதற்கு வேண்டிய வைட்டமின், ஏ, பி. இரண்டும் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், அயம், பொட்டாசியம், சோடியம் போன்ற தாதுப்பொருள்களும் கீரை களில்தான் அதிகமாக இருக்கின்றன. இவற்றிலுள்ள தாதுப் பொருள்கள் பெரும்பாலும் காரத்தன்மை (Alkaline) உடையவை. இத்தன்மையால் உடம்பில் சேரும் புளிப்புத்தன்மை (Acidic) கொண்ட கழிவுப் பொருள்களை அழித்து (Neutralise) வெளியேற்றுகின்றது. நம் உடம்பில் நடக்கும் கிரியைகளில் இது அவசியத் தேவையானதொன்று. ஆகவே, கீரை இல்லாத மதியச் சாப்பாடு நிறைவு செய்யாது என்பதை நாம் உணர வேண்டும். பசளைக் கீரை என்று இங்குக் கூறப்படுவது கொடி யாகப் படரும் அகலமான இலைகளைக் கொண்ட பசளையைத் தான் குறிக்கும். பசறை என்று கூறப்படும் சிறு பசளைக் கீரையைக் குறிக்காது; இது நல்லதன்று.

கீரைக்கு அடுத்து நிற்பது காய்கறி வகைகள். அவை யாவன: அவரை: முருங்கை, தூதுவளங்காய், முள்ளிக்காய், வாழைக்காய், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, (பேயன் வாழைக்காய், பூ, தண்டு மிகவும் நல்லது) கொத்தவரங்காய், கத்திரிக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், கல்யாணப் பூசணிக்காய், முள்ளங்கி, பீன்ஸ், அவரை, முட்டைக்கோஸ், காலிஃபிளவர், பச்சைப் பட்டாணி, தக்காளி, வெள்ளரிக்காய் முதலியன. எந்தக் காயானாலும் இளங்காயாக இருத்தல் நல்லது. இளங்காய்களி லுள்ள நல்ல குணங்கள் முற்றின காய்களிலில்லை. ஆனால், உருளைக் கிழங்கு மட்டும் முற்றினதாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், முற்றாத சிறிய உருளைக்கிழங்குகளில் 'ஸோலெனின்' என்ற ஒரு நச்சுப்பொருள் இருக்கிறது. ஆகவே, இதனை ஒதுக்க வேண்டும். பொதுவாக எல்லாக் காய்களிலும் தாதுப் பொருள்கள், வைட்டமின்கள், காரத்தன்மையுடைய சத்துகள் எல்லாம் பரவலாக இருக்கின்றன. காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தும் போது கூடிய மட்டும் தோலையும் சேர்த்து சமைக்கவேண்டும்.

இதனால், சக்கை என்ற நார்ப்பொருள் (Fibre contents) நம்முடலுக்குச் சென்று பல நன்மைகளைக் கொடுக்கின்றது.

வெள்ளரிக்காய்: இது கோடைக்காலத்தில் இந்தியா முழுவதிலும் பல இனங்களாகத் தாராளமாகக் கிடைக்கக் கூடியது. இதைப் பசசையாகச் சாப்பிடுவதும் அல்லாமல் சமையல் செய்தும் சாப்பிடலாம். அதில் வியக்கத்தக்க அடியிற்கண்ட தாதுப் பொருள்கள் இருக்கின்றன.

புளிப்புத்தன்மையைக் கட்டுப்படுத்தும் தாதுப்பொருள்கள்

பொட்டாசியம்	41.20	இவை காரத்தன்மை
சோடியம்	10.00	உடைய தாதுப்பொருள்கள். இக்காரத்
கால்சியம்	7.30	தன்மை உடம்பில் உண்டாகின்ற புளிப்
மக்னீசியம்	4.15	புத்தன்மை பொருந்திய அசுத்தப்
இரும்பு	1.40	பொருள்களைவெளியேற்றஉதவுகின்றது
	64.05	

புளிப்புத் தன்மையை விருத்தியாக்கும் தாதுப்பொருள்கள்

பாஸ்பரஸ்	17.45
கந்தகம்	5.90
சிலிகன்	7.00
குளோரின்	5.60
	35.95

வெள்ளரிக்காயில் புளிப்புந்தன்மையைவிட காரத்தன்மை பொருந்திய தாதுப்பொருள்கள் அதிகமிருப்பதைக் கவனியுங்கள். குறிப்பாகப் பொட்டாசியம் அதிகம் இருக்கிறது. இது சிவப்பு இரத்த உயிர் அணுக்களை உருவாக்க உதவுகிறது என்று எண்ணும்போது அதன் முக்கியத்துவம்இன்னும் மேலோங்குகிறது. இரத்த உயிரணுக்களின் சேர்க்கையில் மிக அதிகமாகவுள்ள உப்புப்பொருள் பொட்டாசியம் குளோரைடும் Potassium chloride, பொட்டாசியம் பாஸ்பேட்டும் (Potassium phosphate) தான்.

மூத்திரக்காய் நன்றாக இயங்க வெள்ளரிக்காய் உதவும். நீர் நன்றாகப் பிரியும். இக்குணம் வாழைத்தண்டுக்கும் உண்டு. ஆகவே, இவ்விரு பதார்த்தங்களையும் அடிக்கடி பயன்படுத்தி வந்தால் மூத்திரக்காயில் கல் உண்டாவது போன்ற கோளாறுகள் வராது. வந்தால் சிகிச்சைக்கு நூற்றுக்கணக்கான ரூபாய் செலவாகும் என்பதை உணர்ந்து அதைக் கடைப்பிடிக்கவும்.

வாழை வகைகளில் பேயன் வாழைபே சிறந்தது. இதன் சிறப்புகள்:

பேயன் வாழை — சாயசித்தி

பேயன் வாழைப்பூ — சுக்கில பந்தி, சுரோணிதபந்தி, மலபந்தி

பேயன் வாழைத்தண்டு — சர்வவிஷ நாசினி.

பேயன் வாழைப்பழம் — ஜீரணகாரி, மலம்போக்கி

பேயன் வாழைக்காய் — குற்றம் போக்கி

பழங்களில் பேயன்வாழைப்பழம், ரஸ்தாளி மட்டும் சாப்பிடலாம். இவற்றில் மற்ற எந்த உணவுப்பொருளையும் விட வைட்டமின் B6 (Pyridoxin) மிக அதிகமாகவுள்ளது. நாம் உட்கொள்ளும் (methionine) என்ற புரதம் உடம்பில் (Homocystein) என்ற விஷப் பொருளாக மாறுகிறது. இந்த விஷப் பொருள் இருதயத்துடிப்பைப் பாதிக்கச் செய்து இருதயநோய் உண்டாவதற்குக் காரணமாகிறது. அப்படி (Homosystein) என்ற விஷப் பொருளாக மாறாமல் தடுப்பது வைட்டமின் B6 ஆகும். தடுத்து (Cystothionine) என்ற பொருளாக மாற்றுகிறது. ஆகவே, இருதய நோயிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வைட்டமின் B6 அதிகமாகவுள்ள உணவுப் பொருள்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். நமது உணவுப் பொருள்களில் வைட்டமின் B6 அதிகமாக உள்ளது. வாழைப்பழம்தான் என்று சொன்னோம். இதன் காரணமாகவோ என்னவோ, வாழைப் பழம் உட்பட பழங்கள் எதுவும் சாப்பிடக் கூடாது என்று சித்தர்கள் சொல்லியிருக்க, பேயன் வாழைப்பழம் அல்லது ரஸ்தாளி மட்டும் சாப்பிடவேண்டும் என்று ஞானத்தால் உணர்ந்து வள்ளலார் கூறியிருக்கிறார். பேயன் வாழைப்பழம் அல்லது ரஸ்தாளி தவிர மற்ற பழவகைகள் எதுவும் தேவையில்லை எனினும், ஆரஞ்சு, திராட்சை, ஆப்பிள், மாதுளை, பேரிச்சை இவற்றை ஏகதேசத்தில் மட்டும் சாப்பிடலாம். மாங்காய், மாம்பழம், கொய்யாப்பழம், பலாப்பழம் இவை உடலுக்குக் கெடுதலைச் செய்வதைத் தவிர நன்மைகளைச் செய்வதில்லை. ஆகவே, இவற்றை அறவே சாப்பிடக் கூடாது. பால், பலாப்பழம் மாம்பழம், மீன், கோழி, இவை ஒன்றுக்கொன்று முரணானது. ஒன்றோடு மற்றொன்று சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் பேதியாகி உடலுக்குக் கெடுதலை விளைவிக்கும்.

கருணைக்கிழங்கு தவிர மற்ற கிழங்குகள் சாப்பிடக்கூடாது. மேனாட்டவர்கள் உருளைக்கிழங்கு, காரட், பீட்ரூட், டர்னிப், நூக்கல் இவற்றைச் சிபாரிசு செய்கிறார்கள். சேப்பங்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு உடலுக்குக் கெடுதல் செய்யும். ஆகவே, இவை கூடாது. சுண்டக்கடலை, தட்டப்பயறு, மொச்சைப்பயறு, இவை வாயுப்பொருள்கள். இவற்றைப் பகலில் உட்கொண்டாலும் இரவில் உட்கொள்ளக்கூடாது. நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு,

பங்கு, வெந்தயம் கால் பங்கு இவற்றைத் தனித்தனியே இளவறுப்பாய் வறுத்து, ஒன்றாகச் சேர்த்து, பொடித்து வைத்துக் கொண்டு, காய்கறி, கீரை, ரசம், குழம்பு இவை தயாரிக்கும் பொழுது சேர்த்துக் கொள்ளலாம். துவரம் பருப்புத் துவையல், தேங்காய்த் துவையல் இவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். புளியாரைக் கீரைத் துவையல் தினம் தினம் சேர்த்துக்கொண்டால் மிகவும் நல்லது. எந்தத் துவையலாக இருந்தாலும் புளி சேர்க்கக்கூடாது காரமாக இருப்பதற்கு மிளகாயைத் தவிர்த்து மிளகு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். எண்ணெய்களில் சிறந்தது நல்லெண்ணெய். அதற்கு அடுத்துத் தான் மற்ற எண்ணெய் வகைகள். அதி சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உணவு தயாரிப்பில் உப்பு ஒரு முக்கிய இடம் பெறுகிறது. அதில் துருசு (குற்றம்) இருப்பதாகவும், அதை நீக்குவதற்கு உப்பைக் கட்டவேண்டும் என்றும் திருவருட்பா வசனபாகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. மேற்படி நூலின் ஔஷத குணானுபவம் என்ற தலைப்பில் 'குப்பை மேனி உப்பைக் கட்டும்' என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆகவே, உப்பைக் கட்டவேண்டுமானால் குப்பை மேனிச்சாறு பிழிந்து அச்சாற்றில் உப்பைக் கலந்து வெயிலில் நன்றாகக் காயவைத்து சிறு தீயால் இரும்புச் சட்டியில் வறுக்க வேண்டும். இதனால், உப்பிலுள்ள துருசு போய் விடுவதால் இந்த உப்பு உடல் நலத்துக்கு மிகவும் நல்லது. குப்பை மேனி இல்லையெனில் உப்பை வறுத்தே உபயோகப் படுத்த வேண்டும்.

உப்பின் துருசைப் போக்குவதற்கு மற்றொரு முறை :

உப்புடன் சங்கு இலையைக் கலந்து இரும்புச் சட்டியில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் சங்கு இலையைப் புடைத்து நீக்கிவிட வேண்டும். சித்த மருந்து சாப்பிடுபவர்கள் இந்த உப்பைப் பயன்படுத்திய உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்வது நல்லது.

வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு சிறிது சேர்த்துக் கொள்ள லாம். கடுகு அவசியமில்லை. பெருங்காயத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். அரிசி போன்ற தானியங்களை முதலில் கழுவிய நீரைக் கீழே ஊற்றிவிட்டுப் பின் கழுவிய நீரைச் சாம்பார், ரசம் தயாரிக்கப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

உப்பைப்போல் பொதுவாக எல்லாக் கடைச்சரக்குகளிலும் குற்றமிருக்கிறது. அக்குற்றத்தை நீக்க சுத்தி செய்தபின் பயன் படுத்தினால்தான் உடம்புக்கு நல்லது.

சில கடைச்சரக்குகளைச் சுத்தி செய்யும் முறை பின்வருமாறு:

மிளகாய் வத்தலை நெருப்பில் சுட்டும், சீரகத்தை வாசனை கிளம்ப வறுத்தும், மிளகைப் புளித்த மோரில் ஒரு நாள் ஊற வைத்தும், வெந்தயத்தை நீராகாரத் தெளிவில் 15 நிமிடம் ஊற வைத்தும், புளியை நெருப்பில் சுட்டும், இஞ்சியைத் தோலை நீக்கியும் சுத்தி செய்து பயன்படுத்தவேண்டும். சுக்கை சுண்ணாம்பு தடவி காயவைத்து கரியடுப்பில் சுட்டு கரித்த சுண்ணாம்பையும், தோலையும் நீக்கியும் பயன்படுத்த வேண்டும். இதனால் ஆயுள் நீடிக்கும்.

இரவு சாப்பாடு: இரவில் நெய் போன்ற கொழுப்புப் பொருள்கள், மோர், கீரை போன்ற குளிர்ச்சியான பதார்த்தங்கள், கிழங்கு போன்ற வாயுப் பொருள்கள், பழங்கள் நீக்கிப் புசிக்க வேண்டும். ஒரு காய்கறி சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இரவில் பொரித்த காய்கறிக்குப் பதிலாகக் கிழங்கு இல்லாத பல காய்கறி கலந்து போட்டு சூப் செய்து சூடாகச் சாப்பிட்டால் நல்லது. ருசியாகவும் இருக்கும். சூப் என்றால் வெறும்திரவம் மாத்திரமல்ல. அத்துடன் கலந்த காய்கறிகளையும் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். வற்றல் வகைகள் அவசியம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக தூதுவளை, மிளகு, தக்காளி, சுண்டக்காய் வற்றல் வகைகள் நல்லது. சுண்டக்காய் வற்றல் 100 கிராமில் அடியிற்கண்ட சத்துகள் இருக்கின்றன:—

சக்தி	269	கி.	கலோரிகள்
கால்சியம்	390	மி.	கிராம்
பாஸ்பரஸ்	180	,,	கிராம்
இரும்புச்சத்து	22.2	,,	,,
கரோட்டீன்	450	,,	,,

குறிப்பாக நம் உடம்புக்குத் தேவையான முக்கிய தாதுப் பொருள்களான கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, கரோட்டீன் எல்லாம் ஒருங்கே அமைந்திருக்கின்றதைக் கவனியுங்கள். ஆகவே, இரத்த சோகை நோயாளிக்கு இது ஒரு நல்ல மருந்து. இவற்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த விருத்தி உண்டாகும்.

இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பின் சுமார் ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேரம் கழித்து, படுக்கப்போகும்போது பால்

100 கிராம் பாலில் உள்ளவை

	நீர்	புரதம்	கொழுப்பு	தாதுப் பொருள்	மாவுப் பொருள்	சக்தி	கால்சியம்	பாஸ்பரஸ்
	கி.	கி.	கி.	கி.	கி.	கிலோ கலோரிகள்	மி.கி.	மி.கி.
1. பசுவின் பால்	87.5	3.2	4.1	0.8	4.4	67	120	90
2. எருமைப் பால்	81.0	4.3	8.8	0.8	5.0	117	210	130

	இரும்பு	வைட்டமின்கள் ஏ.	பி.	சி.	கரோட்டீன்
	மி. கி.	மி. கிராம்			மி. கி.
1. பசுவின் பால்	0.2	174	0.34	2	6
2 எருமைப பால்	0.2	160	0.14	1	0

மேலும் அன்றாடம் அவ்வப்போது கறந்த பாலே சிறந்தது.

தனித்தோ அல்லது காலை ஆகாரத்தில் சொல்லியபடிக்யோ காய்ச்சிச் சாப்பிட வேண்டும். இரவில் சர்க்கரையும் பாலும் கலந்து சாப்பிட்டால் சரியாக ஜீரணமாகாமல், கெடுதலாகிய புளிப்புத்தன்மை அதிகமாகி வயிற்றுக்குக் கோளாறுகள் ஏற்படும். ஆகவே, இரவில் பாலில் சர்க்கரை சேர்க்கக்கூடாது. அதுவும் பசுவின் பாலாக இருக்க வேண்டும். இருதய நோய், இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், இந்த விதியைக் குறிப்பாகக் கவனித்து எப்பொழுதும் பசுவின் பாலே அருந்த வேண்டும். ஏனெனில், எருமைப் பாலில் அதிகக் கொழுப்புப் பொருள் இருக்கிறது.

7. புலால் உணவு ஏன் கூடாது?

சைவ உணவின் அருமையையும், பெருமையையும் முன் அத்தியாயத்தில் கூறியிருக்கின்றோம். மாமிசம் ஏன் சாப்பிடக் கூடாது என்பதற்கான காரண காரியங்களை இங்கே எடுத்துச் சொல்லும்போது சைவ உணவின் மதிப்பு இன்னும் உயர்கிறது. அதற்கான காரணங்களை மூன்று வகைகளாக வகுக்கலாம். (1) உயிர் இரக்கம் பற்றியது; (2) விஞ்ஞான ரீதியாகவும் அது நம் உடலுக்கு ஒவ்வாதது; (3) ஆன்மிகத் தன்மைக்கு முரணானது.

1. உயிர் இரக்கம்:— எந்த உயிரும் உருவத்தில் பெரியதாக இருந்தாலும் மிகமிகச் சிறியதாக இருந்தாலும் மனிதனுக்கு என்னென்ன உணர்ச்சிகள் இருக்கின்றனவோ அவ்வளவு உணர்ச்சிகளும் எல்லா உயிர்களுக்கும் இருக்கின்றன. இது கண்கூடாகக் காணும் உண்மை. ஆறறிவு படைத்தவன் மனிதன். ஆறுக்கும் குறைந்த அறிவு படைத்தவை மற்ற எல்லா உயிர்களும். ஆறாவது அறிவு என்பது ஆராய்ந்து இது நல்லது; இது கெட்டது என்று அறிந்து நல்லவற்றை எடுத்துக் கொண்டு, மற்றவற்றைக் கைவிடுவது. அதுவே பகுத்தறிவாகும். மனிதனுக்கு இருக்கின்ற ஐம்புலன்களின் உணர்வுகளும் எல்லா உயிர்களுக்கும் உண்டு சிறு புழுவாக இருந்தாலும் அதைத் துண்டித்தால் அல்லது வெட்டினால், அதுவும் வேதனை தாங்காமல் துடிக்கத்தான் செய்கிறது. ஆடு, மாடு, கோழி, மீன் மற்றும் பறவைகளும், விலங்குகளும் வெட்டப் படும்போது துள்ளிக் குதித்துக் கொண்டு ஓட முயல்கின்றன. தன்னை வெட்டவரும்பொழுது எந்தப் பிராணியும் வாளா இருப்பதில்லை. ஏன்? அவற்றைக் கொல்லும்போது மனிதனைப் போலவே அவையும் துடித்துத் துன்புறுகின்றன: ஒரு சிறு காயம்

நமக்கு ஏற்பட்டுவிட்டால் அதை ஆற்ற என்னென்ன சிகிச்சைகள் செய்கின்றோம்; நம்மை ஒருவன் கொல்ல வந்தால் அச்சமயம் நம் மனம் என்ன பாடுபடுகிறது? அதைப் போலத் தான் மற்ற உயிர்களும்.

மனிதனுக்கு எப்படி பெற்ற தாய்க்குப் பிள்ளைப் பாசமும், பிள்ளைக்குத் தாய்ப் பாசமும் இருக்கிறதோ அதுபோலத்தான் எல்லாப் பிராணிகளுக்கும் பாசம் இருக்கிறது. ஒரு பெண் நாய் தான் பெற்ற குட்டிகளைத் தன்னிடத்தே வைத்துக் காப்பது மல்லாமல் எவராவது நெருங்கினால் தன் குட்டிகளுக்கு ஏதாவது ஊறு நேர்ந்து விடுமோ என்று பயந்து குரைத்து அவர்களை விரட்டிவிடுகிறது. குரங்கின் குட்டி தன் தாயின் வயிற்றை இறுகப் பற்றிக் கொள்கிறது. மரம் விட்டு மரம் தாவினாலும் விழுவதில்லை. பூனை தன் குட்டியை எங்குப் போனாலும் கவ்விக் கொண்டு செல்கிறது. நாங்கள் ஒரு நாள் பழனிக்குக் காரில் சென்று திரும்பி வரும்போது ஒட்டன் சத்திரத்தில் காரில் அடிபட்டு ஒரு கழுதைக்குட்டி விழுந்து கதறி இறந்துவிட்டது. அந்தக் கழுதைக் குட்டியின் அலறலைக் கேட்டுத் தூரமாக நின்ற அதன் தாய் ஓடி வந்து அக்குட்டியின் மீது கண்ணீர் வடித்துக் கதறியது. அந்நிகழ்ச்சி நடந்தது ஒரு நிமிடமேயாயினும் எங்கள் மனத்தை உருக்கிவிட்டது. காகங்கள் ஒன்றாகக் கூடி உண்பதும் ஒரு காக்கை இறந்துவிட்டால், எல்லாக் காக்கைகளும் கூடி அழுதுக் கதறுவதும் நாம் அன்றாடம் காணும் காட்சி. இந்நிகழ்ச்சிகள், அவற்றுக்குப் பாசம், இரக்கம், ஒற்றுமை, ஒத்துரிமை உணர்வுகள் இருக்கின்றன என்பதைக் காட்டுகின்றன. நாய்களுக்கு எஜமானர்களிடத்தில் நன்றியுணர்வு இருக்கிறது. குற்றவாளிகளைக் கண்டுபிடிக்கும் திறனும் அறிவும் நாய்க்கு உண்டு. காட்டில் ஒரு பெண் யானை பிரசவிக்கும் காலமாக இருந் தால் யானைகள் கூட்டங்கூட்டமாக அவ்விடத்துக்குச் செல்லும். பிரசவிக்குமிடத்துக்குச் சற்று தூரத்திலேயே ஆண் யானைகள் சுற்றி நின்றுவிடும். பெண் யானைகள் மட்டும் பிரசவத்துக்கு உதவி செய்யச் செல்லும். பிரசவிக்கும் யானைக்கு மற்ற காட்டு மிருகங்களிடமிருந்து ஆபத்து நேராமல் காப்பாற்ற ஆண் யானைகள் அப்பெண் யானையைச் சுற்றி சற்று தூரத்தில் நிற்கின்றன என்றால் யானைக்கு எவ்வளவு நாகரிகப் பண்பும், அன்பும், அறிவும் இருக்கிறது என்பதை யூகித்துப் பாருங்கள். மனிதனுக்குள்ள எல்லா உணர்வுகளையும் கொண்ட ஆடு, மாடு, கோழி, பன்றி, மான் முதலிய பிராணிகளைத் துடிக்கத் துடிக்க வெட்டிக் கொன்று தின்பது இரக்கம் படைத்த எந்த மனிதனுக்கும் மனம் வருமா? அப்படிக் கொலைபுரிபவர்

கொடியர் என்றும், அவர்கள நம் இனத்தைச் சேர்ந்தவரல்லர் என்றும், புறவினத்தார் என்றும், அவர்களைத் தனித்திட்டுக் கூறியுள்ளார் வள்ளலார். இவர் தன் உயிரும், இரக்கமும் ஒன்றே தான், இரண்டல்ல என்றும், உயிரிரக்கத் தன்மை தன்னிடமிருந்து பிரியுமானால் தன் உயிரும் பிரிந்துவிடும் என்றும் உருக்கமாகக் கூறுகின்றார்.

"வருமுயிர் இரக்கம் பற்றியே உலக
வழக்கில் என் மனஞ்சென்ற தோறும்
வெருவிநின் அடிக்கே விண்ணப்பித் திருந்தேன்
விண்ணப்பஞ் செய்கின்றேன் இன்றும்
உருவ என் உயிர்தான் உயிர் இரக் கந்தான்
ஒன்றதே இரண்டிலை இரக்கம்
ஒருவில்என் உயிரும் ஒருவும் என் உள்ளத்
தொருவனே நின்பதத் தாணை"

வெருவி—பயந்து; ஒருவில்—நீங்கினால்; ஒருவும்—நீங்கும்

மேலும், அவர் தன்னுயிரைத் துச்சமாக மதித்து உயிரிரக்கத்தை உயிருக்கு மேலாகக் கருதுகின்றார். அப்பாடல் பின்வருமாறு:—

"தலைவர்கள் எல்லாம் தனித்தனி வணங்கும்
தலைவனே இன்றும் என் உளமும்
மலைவில் என் அறவும் நானும் இவ் வுலக
வழக்கிலே உயிர்இரக் கத்தால்
"இலகுகின் றனம்நான் என்செய்வேன் இரக்கம்
என்றுயிர் என்ன வேறிலையே
நிலைபெறும் இரக்கம் நீங்கில்என் உயிரும்
நீங்கும்நின் திருவுளம் அறியும்."

மலைவில்—கடவுள்; அறவு—ஆசை, அவா.

—திருவருட்பா

ஆகவேதான் வள்ளலார் திருவலிதாயம் தலத்திலுள்ள சிவலிங்கத்தில் கந்தையைச் சுற்றி நிற்பதைப் பார்த்ததும் மனமிரங்கி, அக்கந்தையை அகற்றி நல்ல உடை உடுத்துவாரில்லையோ என்றும், கிழிந்த கந்தையைத் தைப்பதற்குக் கூட ஆளில்லையோ என்றும், அக்கந்தையை உடுப்பதைவிடத் தோல் உடுப்பதே (எந்த ஆடையும் அணியாமல்) மிகத் தூய்மை என்றும் பாடுகின்றார். அவற்றுள் ஒரு பாடல் பின்வருமாறு:

"பன்னு வார்க்கரு ளும்பர மேட்டியே
மன்னு மாமணி யேவல்லி கேசனே
உன்னை நீயிங் குடுத்திய கந்தையைத்
துன்னு வாரிலை யோபரஞ் சோதியே"

துன்னுவாரிலையோ—தைப்பவர் இல்லையோ

மகாலட்சுமியிடம் எல்லாரும் செல்வம் தமக்குப் பொழிய வேண்டும் என்று கேட்க, வள்ளலார் மட்டும் உயிரிரக்கத்தைத் தமக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று திருக்கண்ணமங்கையாகிய இலக்குமியிடம் விண்ணப்பித்துக் கொள்கின்றார்.

"உலகம் புரக்கும் பெருமான்தன் உளத்தும் புயத்தும்
அமர்ந்தருளி
உலகை அளிக்கும் பேரின்ப உருவே எல்லாம்
உடையாளே
திலகம் செறிவாள் நுதற்கரும்பே தேனே கனிந்த
செழுங்கனியே
தெவிட்டா தன்பர் உளத்துள்ளே தித்தெழுமோர்
தெள்ளமுதே
மலகஞ் சுகத்தேற் கருளளித்த வாழ்வே எங்கள் மணியேஎன்
வருத்தந் தவிர்க்க வருந்துருவாம் வடிவே ஞான
மணிவிளக்கே
சலகந் தரம்போற் கருணைபொழி தடங்கண் திருவே
கண்ணமங்கைத்
தாயே சரணம் சரணம் இது தருணம் கருணை
தருவாயே"

—திருவருட்பா

சலகம்—சங்கு கருணை—உயிர் இரக்கம்

மேலும் அவர், உயிரிரக்கமே கடவுளின் அருள்நெறி என்றும் மற்ற நெறிகளெல்லாம் மருள்நெறி என்றும் போதித்தார்!

"கருணையும் சிவமே பொருள் எனக் காணும் காட்சியும்
பெறுகமற் றெல்லாம்
மருள்நெறி எனநீ எனக்கறி வித்த வண்ணமே பெற்றிருக்
கின்றேன்

இருள்நெறி மாயை வினைகளால் கலக்கம் எய்திய
தென்செய்வேன் எந்தாய்
தெருள்நிலை இன்றிக் கலங்கினேன் எனினும் சிறுநெறி
பிடித்ததொன் றிலையே''

—திருவருட்பா

ஆகவே, சற்றும் இரக்கமில்லாது பிராணிகளைக் கொன்று தின்பது பாவம். இந்தப் பாவத்தைவிட வேறு பாவம் இருக்க முடியாது. ஆகவே, புலாலை அறவே மறுத்தல் வேண்டும்.

(2) விஞ்ஞான ரீதியிலும் அது நம் உடலுக்கு ஒவ்வாதது

மாமிச உணவு ஓர் உணவல்ல. மாமிசத்தில் புரதச் சத்து நிறைய இருக்கிறது. புரதத்துக்காக அதை உண்ண வேண்டும் என்ற தவறான கருத்து பொதுவாக நிலவி வருவதுடன் பாடப் புத்தகங்களிலும், அவ்வாறே எழுதப்பட்டுள்ளது. இப்புத்தகங் களில் உண்மைகள் மறைத்து எழுதப்பட்டுள்ளன என்பதை இங்குச் சொல்லாமல் இருக்க முடியாது. ஏனெனில், மாமிசப் புரதம் நம் உடம்புக்கு ஒவ்வாத புரதம் என்றும் இப்புரதத்தை விடக் கீரை, பருப்புகளிலுள்ள புரதமே சிறந்தது என்றும், அப்புரதமே நமக்குப் போதுமானது என்றும், புரதத்துக்காக கறி, மீன், முட்டை தேவையில்லை என்றும், இப்போது விஞ்ஞானம் கண்டுபிடித்திருக்கிறது. இந்தக் கருத்துகள் நல்வழி என்ற மாத இதழில் வெளியாகி இருந்தது. நல்வழி, ஹெரால்ட் ஆப் ஹெல்த் என்ற மாத இதழ்களில் சிறந்த வைத்திய நிபுணர் களால் எழுதப்பட்ட கட்டுரைகள்தான் அதிகம் வெளிவருகின்றன. இப்பத்திரிகைகள் புலால் உணவைப் பரிந்துரை செய்வது கிடை யாது. சைவ உணவையே ஆதரித்து வரும் கட்டுரைகள்தான் அவ்விதழ்களில் வெளிவருகின்றன. இப்பொழுது முட்டை ஒவ்வாத உணவு என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

முட்டை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் கேடுகள்:—

முட்டையில் அதிகச் சத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன, எளிதாகக் கிடைக்கிறது, விரைவில் சமைத்துவிடக் கூடியது, எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியது என்று கருதி மக்கள் அதை அதிக மாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். அதில் (மஞ்சள் கருவில் மட்டும்) சத்துகள் இருப்பது உண்மைதான். ஆனால், முட்டையாக, இருப்பதெல்லாம் முட்டையாகிவிடாது. சத்தற்ற முட்டைகளும், உண்டு. முட்டையின் சத்து, கோழி உண்ணும் உணவையும். அவை சூரிய ஒளியிலிருந்து பெறும் அல்ட்ரா வயலெட் (Ultra Violet Rays) கதிர்களையும் பொருத்தது. வெள்ளைக்கரு

ஜீரண நீர்களால் எளிதில் ஜீரணிக்கப்படுவதில்லை. எப்படி உட்கொள்ளுகிறோமோ அப்படியே வெளியே செல்கிறது. இது மற்ற உணவுப் பொருள்கள் ஜீரணமாவதையும், தடுக்கிறது. குழந்தைகளுக்கும், நோயாளிகளுக்கும், முட்டை உணவு கொஞ்சங் கூடப் பொருந்தாது. முன் சொன்னது போல் முட்டையில் உப்பு வாயு (Nitrogen) கொழுப்பு, பாஸ்பாரிச் ஆசிட் (Phosphoric Acid) இவை அதிகம் இருப்பதால், புளிப்புத் தன்மை வாய்ந்த கழிவுப் பொருள் பெருகி, (Fatty Acid) போன்ற கொழுப்புப் பொருள் உடலில் தோன்றக்கூடிய அபாயம் இருக்கிறது. முட்டை பலருக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. அதை உட்கொள்ளும் அவர்களுக்குத் தலைவலி, காய்ச்சல், இழுப்பு, இளைப்பு, மண்டைச்கனம், கபம், சர்ம நோய், வயிற்று அலர்ஜி, வயிற்றுப் போக்கு இவையெல்லாம் ஏற்படுகின்றன. முட்டைக்குப் பதில் அதிலுள்ள சத்துப் பொருள்களைப் பெறுவதற்குப் பால், பால் பண்டங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், தானிய வகைகள் இவற்றிலிருந்தே பெற்றுவிடலாம். உதாரணமாக சாதாரண அளவில் பசளைக்கீரை உண்டால் நாலைந்து முட்டைகளின் இரும்புச் சத்து கிடைத்விதுடும். 10 அவுன்சு 250 மி.லி. பாலில் 10 முட்டைகளிலுள்ள சுண்ணாம்புச் சத்து இருக்கிறது. 4 முட்டைக்கு மேலான சத்து 30 கிராம் டர்னிப் கீரையில் இருக்கிறது. 6 முட்டையிலுள்ள சுண்ணாம்புச் சத்து 30 கிராம் கடுகுக் கீரையில் இருக்கிறது.''

—டாக்டர் எச். சி. மெங்கல், எம்.டி
எழுதிய: 'விலங்குகளிலிருந்து பெறும் உணவு'
'ஆரோக்கிய வழி' என்ற
புத்தகத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

இதனாலோ எதனாலோ நம் நாட்டுப் பெண்மணிகள் கருவுற்றிருக்கும் காலத்திலோ பாலூட்டும் பருவத்திலோ 'இது மாந்தம்' என்று சொல்லி முட்டையை ஒதுக்கிவிடுவார்கள்.

புரதம் மாமிசத்தில் அதிகமாக இருக்கின்றது என்று பறை சாற்றுபவர்கள் தற்கால ஆராய்ச்சியின் முடிவுகளையும், உண்மைகளையும் வேண்டுமென்றே உணர்வதில்லை. பாடப் புத்தகங்களிலும் வெளிவிடுவதில்லை. இப்படி உண்மையை மறைப்பது மனித சமுதாயத்துக்கே ஊறு விளைவிக்கும் என்பதை அவர்கள் அறிந்திலர் போலும். நம் உடலுக்குப் புரதம் தேவை தான். புரதம்தான் சிதைந்த உயிரணுக்களை மீண்டும் உருவாக்க உதவுகிறது. ஆனால், அதிகமாகப் புரதம் உட்கொண்டால் நம் உடலுக்குக் கெடுதல் என்று சொல்லுகின்றார்கள் ஆராய்ச்சி

யாளர்கள். ஏனெனில், மெலிந்த சதைப் பற்றுள்ள மாமிசத்தில் கூட கண்ணுக்குப் புலப்படாமல் 30% கொழுப்புச் சத்து இருப்ப தால் உடம்பில் கொழுப்பு (கொலஸ்ட்ரால்) அளவுக்கு மீறிச் சேர்கிறது. (Even lean meat Contains 30% of invisib e fat) இதனால், இரத்த அழுத்த, இருதய, புற்று நோய்கள் உண்டா கின்றன என்று கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள்.

"புராதனமாகியதும் இயற்கை உணவாகியதுமான கிரைகள், தானியங்கள், பழங்கள், கொட்டைகள் (Nuts) இவற்றை விட்டு விட்டு மாமிச உணவை உண்ணும்படியான சூழ்நிலையைப் பற்றிச் சரித்திரம் ஒன்றும் சொல்லவில்லை இந்த மாதிரியான உணவு மாறுதல் உடலைப் பாதித்து, தொத்து வியாதிகளுக்கு இலக்காக நேரும்படி ஆக்கிவிட்டது இவற்றை ஆராய்ந்த போஷணை வல்லுநர்களும் உணவு முறை ஆராய்ச்சி நிபுணர் களும் நம்முடைய பழைய பழக்கத்துக்குப் போய்விடுவது நல்லது என்ற முடிவுக்கே வந்துள்ளார்கள்.

— டாக்டர் எச். சி. மெங்கல், எம். டி.
அவர்களின்: 'ஆரோக்கிய வழி'

'Sunday Times', London பத்திரிகையின் 20-6-76ஆம் தேதிய இதழில் வந்த 'Cancer how to cut the risk' என்ற தலைப்பின் கீழ் Gillia என்பவர் எழுதிய கட்டுரையின் ஒரு பகுதி பின்வருமாறு:

Man, it seems, is not adapted to eat the large quantities of meat and fat he now consumes. It has been known for sometime that the accumulation of fats in the blood vessels makes us more susceptible to heart attacks and strokes. World-wide studies suggest that cancer will be found to have many different causes, but the rich food we eat every day in western countries may be one of the most impoitant of them. The large quantity of fat and meat in our diet is now suspected as being the prime cause of breast and bowel cancer—two of the commonest cancer in Europe and North America. Of all cancers, not due to smoking, as many as the third appear to be caused by our affluent diet.

தமிழாக்கம் : மனிதன் அதிக அளவு மாமிசமும், கொழுப்பும் இப்போது சாப்பிடும் அளவுக்கு ஒவ்வாதவன், இரத்தக் குழாய் களில் சேரும் கொழுப்புப் பொருளால் இருதயத்தாக்கு போன்ற வியாதிகளுக்கு நாம் இலக்காகின்றோம் என்பது இப்பொழுது

தெரியவருகிறது. புற்று நோய் ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும் மேனாட்டவர் தினமும் சாப்பிடும் கொழுத்த மாமிச உணவே முக்கியக் காரணமாகிறது என்று உலகெங்கும் நடத்தப்படும் சோதனைகள் தெரியப்படுத்துகின்றன''.

மேலும், மாமிசத்தில் கால்சியச் சத்து மிகவும் குறைவு. இது நமது உடலுக்கு எவ்வளவு அவசியம் என்று முன்னமேயே பார்த்தோம். மாமிசத்தில் கால்சியம் குறைவாயிருந்து பாஸ்பரஸ் மிக அதிகமாக இருப்பதால் பாஸ்பரஸ் நல்லது செய்வதற்குப் பதிலாக உடலுக்குக் கெடுதலையே விளைவிக்கிறது கால்சியம், மாமிசத்தில் குறைவாக இருப்பதன் காரணமாக மாமிசம் மூலமாக உட்கொள்ளும் பாஸ்பரஸ் உடம்பின் கால்சியத்தை எடுத்துக் கொண்டு வேறு ஒரு பொருளாக மாறி வெளியேறிவிடுகிறது. இதனால், தினமும் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டிய கால்சியம் நாம் உண்ணும் உணவில் குறைவாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் உடம்பில் உள்ள கால்சியத்தையும் குறைத்துவிடுகிறது மாமிச உணவு. ஏற்கெனவே கூறியவாறு இதனால் நம் உள்ளுறுப்புகளாகிய இருதயம், சுவாசப்பை இரத்தக் குழாய்கள், தசை நார்கள், கல்லீரல், மூத்திரக்காய், சிறுகுடல், பெருங்குடல், இவற்றின் சுருங்கிவிரியும் தன்மை பாதிக்கப்பட்டு வயிற்றுக் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல், இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் போன்ற பல நோய்கள் வர ஏதுவாகிறது. மாமிசம் சாப்பிடுபவர்கள் அதிகமாக இந்நோய்களினால் பாதிக்கப்படுவதற்கு மாமிசத்தின் கொழுப்புத் தன்மை மட்டுமல்ல, கால்சியம் குறைந்து பாஸ்பரஸ் அதிகமாக இருப்பது மற்றொரு முக்கியக் காரணம்.

உடலுக்குள் வைட்டமின் 'ஏ' ஆக மாற்றப்படும் கரோட்டீன் என்ற பொருள் கண்ணுக்கு மிக்மிக அவசியம். இது பசளை, தண்டங்கீரை, கொத்தமல்லிக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, கறிவேப்பிலை, புதினா ஆகிய கீரை வகைகளிலும் பச்சை நிறமுள்ள காய்கறிகளிலும் மற்றும் பப்பாளிப்பழம், மாம்பழம் போன்ற பழங்களிலும் கரோட்டீன், வைட்டமின் 'ஏ' நிறைய இருக்கும்போது, வைட்டமின் ஏ-க்காக மாமிசம் சாப்பிடுவதும் பணம் வீணடிப்பதுவேயாகும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

Animal foods rich in Vitamin A are more expensive and therefore the easiest and cheapest way of ensuring sufficiency of vitamin A is to increase the intake of green leaf vegetables, such as spinach Amaranth leaves, Corriander

leaves, Drumstick leaves as well as ripe fruits pappaya and mangoes that are rich in carotene. Among other vegetables carrot and yellow pump-kin are good sources. It can be said that, in general, the greener the leafy vegetables the higher would be the carotene content and consequently the outer dark green leaves of cabbage are richer in carotene than are the inner white leaves

மாமிசத்தில் புரதம் அதிகமாக இருந்தும் அதனால் நமக்கு அதிகப்பலன் இல்லையென்று அறிந்தோம். அதற்கு இன்னொரு காரணமும் நிபுணர்கள் சொல்லுகிறார்கள். அது என்னவெனில், வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியைக் கொடுப்பது மாவுப் பொருளும், கொழுப்புப் பொருளும்தான் என்பதும் புரதமல்ல என்பதுவும்தான். புரதம் உடலுக்கு சக்தியைக் கொடுக்க வேண்டுமானால் புரதத்திலுள்ள கரி, பிராணவாயு, ஹைட்ரஜன், நைட்ரஜன், சல்ஃபர் இவற்றில் நைட்ரஜனும், சல்ஃபரும் பிரிக்கப்பட்டு மீதியுள்ள கரி, பிராணவாயு, ஹைட்ரஜன் மூன்றும் சேர்ந்து மாவுப் பொருளாக மாறி, சக்தியாகப் பயன் படுத்தப்படுகிறது. பிரிக்கப்பட்ட நைட்ரஜனும், சல்ஃபரும் யூரியா (Urea), யூரிக் ஆசிட் (Uric Acid, Xanthine) என்ற கழிவுப் பொருள்கள் சிறுநீரில் வெளியேறிவிடுகின்றன. புரதம் அதிகமாகவுள்ள மாமிசம் சாப்பிடுவதால் உண்டாகும் யூரியா, யூரிக் ஆசிட் போன்ற அசுத்தப் பொருள்களை வெளியேற்ற மூத்திரப்பைக்கு அதிக வேலைப்பளு ஏற்பட்டு மூத்திரப்பை சீக்கிரம் கெட ஏதுவாகிறது.

"Three elements go to make up starch, sugar and fats. They are Carbon, Oxygen and Hydrogen. Add two more elements, Nitrogen and sulphur and you have protein. To make this combination available for producing heat or energy, the protein must get rid of the nitrogen and sulphur. When that is done, it is carbohydrate or fat. This process takes time, allowing the Carbohydrate to ease slowly into blood stream and thus prevent peaking of blood sugar. What becomes of the sulphur and Nitrogen? They pass out through the kidneys as waste (Uric Acid, Urea, Xanthine and the like). It is called by chemists the N P.N. or Non protein - Nitrogen. What does it do to the kidneys? There is the rub. It does the kidneys no good tending to wear them out quickly.

(Dr. O. S PARRETT M.D. Article: DIABETES and Diet,

புரதத்தின் முக்கியத் தொழில் அழிந்த அணுக்களைப் புதுப்பிப்பதற்காக மூலப் பொருளைத் தருவதேயாகும். அதாவது சக்திக்குப் புரதத்தை நம்புவது அறிவுடைமையல்ல. ஏனெனில், புரதம் ஜீரணமாகும்போது புளிப்புத்தன்மையுள்ள (Acidic) பொருள் தோன்றுவது ஒன்று. இன்னொன்று அதிகப்புரதம் உடலில் தொழிலுக்குத் தகுதியற்றதாக இருக்கிறது. மேலும், புரதம் சம்பந்தமான உணவுப் பொருள்கள் விலை அதிகமாக இருக்கின்றன.

ஆட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி சாப்பிடும் ஐரோப்பிய, அமெரிக்க நாடுகளில் இருதய, புற்று நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டு இறப்பவர்களைவிட மீன்களை உணவாகக் கொள்ளும் ஜப்பான் நாட்டில் அவ்வியாதி பீடிக்கப்பட்டவர்கள் குறைவு என்று ஆய்வு கூறுகிறது. காரணம் மீன்களில் கொழுப்பு இல்லாத புரதம் இருப்பதால்தான் மீன்களில் கால்சியமும பாஸ்பரஸும் நிறைய (இறைச்சியில் பாஸ்பரஸ் மட்டும் அதிகமாக இருக்கிறது) இருந்தாலும் புரதம் நிறைந்த புலால் உணவு நம் உடலுக்கு ஒவ்வாதது என்று முன்னமேயே சொல்லியிருக்கிறோம். ஆகவே, காய்கறி, கீரைகளே சிறந்தவை. அக்கருத்துக்கு ஆதரவாக "ஹார்மோன்ஸ்" என்ற தலைப்பின் கீழ் ஒரு நிபுணர் கீழ்க்கண்டவாறு எழுதியிருக்கிறார்:—

Dr. John Berg of the University of Iowa cancer Research centre says, "One can go so far to suggest speculatively that mankind generally evolved under conditions of prudent diet from childhood onward may over-stimulate endocine (Hormone making system produced the same effect that one would obtain running a diesel engine on high octane fuel."

தமிழாக்கம்: அயோவா புற்றுநோய் ஆராய்ச்சிமைய சர்வகலாசாலையைச் சார்ந்த டாக்டர் ஜான்பெர்க் கூறுவதாவது, மனித இனம், குறைந்த கொழுப்புப் புரதம் சார்ந்த உணவின்கண் தான் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. ஆகவே, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே பழக்கப்படுத்தும் தற்கால (கொழுப்பு, புரதம் நிறைந்த) கொழுத்த உணவு உடம்பில் ஹார்மோன் உற்பத்தியை அதிகமாகத் தூண்டிவிட்டு ஒரு டீசல் இன்ஜின், ஆக்டோன் என்ற கடுமையான அதிவேக எரிபொருளால் இயங்கினால் அந்த இயந்திரம் எப்படி சீக்கிரம் பழுதடைந்துவிடுமோ, அதே போல நம் உடலும் சீர்கேடு அடைந்துவிடும். அதாவது டீசல் இயந்திரம் டீசல் என்ற எரிபொருளால்தான் இயக்கப்பட வேண்டும். அந்த

இயந்திரத்தை ஆக்டேன் என்ற அதிவேக எரிபொருளால் இயக்கினால் அந்த இயந்திரம் சிக்கிரம் பழுதடைந்துவிடும். அதே போல் குறைந்த கொழுப்பு புரதம் சார்ந்து தோற்றுவிக்கப்பட்ட இந்த மனித உடல் அதிக புரதம் கொழுப்பு உணவுகளால் சீக்கிரம் கெட்டுவிடும்.

அர்ஜெண்டைனா என்ற நாட்டில் சர்க்கரையை விட மாமிச உணவே, முக்கியமாக மாட்டு இறைச்சி அதிக உணவாகக் கொள்ளப்படுகிறது. அங்குப் பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்று நோய் அதிகம் உண்டாகிறது. விவசாய ஜனத்தொகை கொண்ட ஸ்பெயின், கிரீஸ், யூகோஸ்லேவியா போன்ற ஏழைமை நாடுகளில் மார்பகப் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குறைவு. ஆகவே, கொழுத்த உணவு எடையைக் கூட்டச் செய்து மார்பகப் புற்று நோய் பீடிக்கும் ஆபத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

எலிகளுக்கும், சுண்டெலிகளுக்கும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவு கொடுத்து பரிசோதித்ததில் மார்பகப் புற்றுநோய், குடல்புற்று நோய் (Bowl Cancer) அணுக்கள் அதிகமாவதாகத் தெரிய வந்துள்ளது. காரணம் பிரோலாக்டின் (prolactin) என்ற ஹார்மோன் அதிகமாக உற்பத்திசெய்யப்பட்டு இரத்தத்தில்கலந்திருப்பதுவே. அதே மாதிரி எலிகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட கொழுப்பு நிறைந்த உணவுக்குப் பதிலாக அதே சக்தி (கலோரிஸ்) உள்ள மாவுப் பொருள் உணவாக எலிகளுக்குக் கொடுத்துப் பரிசோதித்தபோது மார்பக, குடல், புற்று நோய் அணுக்கள் அவ்வளவாகக் காணப் படவில்லை. இவ்வுண்மை மனிதனுக்கும் பொருந்தும். ஏனெனில், மேலே கூறப்பட்ட ஹார்மோன்தான் பெண்களுக்கு கார்பகச் சதை வளர்ச்சிக்குக் (Breast tumour) காரணமாகிறது. மாமிசம், மீன், பால் சார்ந்த பொருள்கள் (பால் கட்டி, வெண்ணெய்) அதிகமாக உண்ட அட்வென்டிஸ்ட்களுக்கு இருதய நோய், குடல் புற்று நோய் வருவதையும், பச்சை நிறக் கிரைவகைகள், பீன்ஸ், பாலிலுள்ள புரதம் உண்ட அட்வென்டிஸ்ட்டுகளுக்கு மேற்ப(டி) நோய்கள் அணுகவில்லை என்றும் (Advertists) நடத்தும் அறக் கட்டளையைச் சார்ந்த லோமா, லிண்டா சர்வகலாசாலையில் (அமெரிக்காவில் கலிபோர்னியாவில் உள்ளது) உள்ள டாக்டர் ரோலண்ட் பிலிப்ஸ் கூறுகிறார். (கொழுப்பு குறைந்த) சைவ உணவுதான் ஒருவனைப் புற்று நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும் (A Vegetarian diet may actually protect a person against cancer in other words simply lower in fat.)

கிரை, காய்கறி பழங்களில் நார் போன்ற சக்கைப் பொருள் (Fibre content) அதிகமாக இருப்பதும் மாமிச உணவில் அது

இல்லாமல் இருப்பதும் சைவ உணவு சிறந்தது என்பதற்கு இன்னொரு காரணம். சக்கை அல்லது நார்ப் பொருள் சைவ உணவுகளில் நிறைய இருப்பதால் அவை சிறுகுடல், பெருங்குடல் களின் நீர்ச்சத்தை உறிஞ்சிக் கொண்டு சீக்கிரமாக வெளியேற முற்படுகிறது. இதனால் அந்நீரிலுள்ள வியாதிகளை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய கிருமிகளையும், விஷங்களையும் வெளியேற்ற நார்ப்பொருள் பயன்படுகிறது. மேலும் நார்ப்பொருள் கல்லீரலில் என்சைம் உற்பத்தி செய்யும் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஜீரண சக்திக்கு முக்கியமாக அமைந்த என்சைம்ஸ் உற்பத்தியால் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் இரசாயனப் பொருள்களைக் கூட அழிக்கும் சக்திக்கு உடலுக்கு அதிகமாகிறது. மேலும் மேற்படி என்சைம்களை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய இன்டோல்ஸ் (Indoles) கீரைகளிலும், காய்கறிகளிலும்தாம் இருக்கிறது. அவ்வேலை களைச் செய்யக்கூடிய மற்றொரு பொருள் பிளவோன்ஸ் என்பது (Flavonas எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு பழங்களில் இருக்கின்றது. அவ்விரண்டு பொருள்களும் இறைச்சியில் இல்லை,

புற்றுநோயை எதிர்க்கும் சக்தியுள்ள வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுவது காய்கறி, பீன்ஸ், வித்துக் களிலுள்ள லெக்டின் (Lectin) என்ற தாவரப் புரதமாகும். மேற்படி தாவரப் புரதம் பெருங்குடலின் அசையும் விரியும் சக்தி களை அதிகமாக்குகிறது. இந்த வேலைகளை மாமிசப் புரதம் செய்வதில்லை. மான்செஸ்டர் சர்வகலாசாலையில் உள்ள டாக்டர் டேவிட், ஃபிரீட், டாக்டர் ஃபிரான்ஸிஸ், கிரீன், பிராணிகளை வைத்துப் பரிசோதனை செய்ததில் இந்த உண்மையைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

Other plant products may also protect against cancer. Beans and seeds are rich in plant proteins called Lectins which increass movements of the bowel and stimulate the production of mucus and gas in the bowel. They have been found to protect animals against cancer in Laboratory experiment. Dr. David Freed and Dr. Francis Green of Manchester University have suggested that lectins may protect people against cancer by stimulating the growth of normal cells or by stimulating White blood cells to attack cancer ce ls.

பெரும்பாலும் மீனும், ஆடு மாடுகளும், பன்றிகளும், கோழி களும் கூட பல வியாதிகளால் பீடிக்கப்படுகின்றன. இவற்றின்

மாமிசத்தை நன்றாக வேக வைத்த பிறகும் கூட அவ்வியாதிகளுக்குக் காரணமான கிருமிகள் அழிக்கப்படாமல் அவற்றால் க்ஷயரோகம், புற்றுநோய், பன்றிப் புழுநோய் முதலிய பல ரோகங்கள் உண்டாவதற்குக் காரணமாக இருக்கின்றது. ஆகவே, புலால் உணவு அறவே தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

காரத்தன்மை நிறைந்த பொருள்களை அதிகமாக நாம் உண்ணவேண்டும். ஏனெனில், இவை உடலில் உண்டாகும் அசுத்தப் பொருள்களாகிய புளிப்புத் தன்மைப் பொருள்களை மாற்றி காரம், புளிப்பு இல்லாமல் சமப்படுத்தி (Neutralise) கழிவுப் பொருள்களாக அகற்றுகின்றது. அப்படி காரத் தன்மையுடைய தாதுப் பொருள்கள் நிறைந்தவை காய்கறிகள், கீரைகள். மாமிசமோ புளிப்புத் தன்மையுள்ள பொருள்களை உடம்பில் அதிகமாக உண்டாக்குவதால் அவை உடலில அதிகம் சார்ந்து கெடுதலைச் செய்கிறது. கொலஸ்ட்ரால் என்பது ஒரு புளிப்புத் தன்மயுடைய கொழுப்புப் பொருள். அதனைக் கரைக்க அல்லது அதைக் குறைக்க காரத்தன்மைப் பொருள் நிறைந்த உணவுகள்தான் தேவை. அவை காய்கறி, கீரைகளே. ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை போன்றவற்றில் புளிப்புத் தன்மை இருந்தாலும், அப்புளிப்புத்தன்மை ஜீரணிக்கப்படும்போது காரத்தன்மையாக எளிதில் மாறக்கூடியவை. ஆகவே, இவை உடம்புக்கு நல்லது.

உடலுக்குச் சக்தியைக் கொடுப்பது மாவுப்பொருள்தான். புரதமல்ல என்ற உண்மையை அடியிற்கண்டபடி சோதனை செய்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

அமெரிக்கப் போர்வீரர்களில் 11 பேர்களைப் பொறுக்கி எடுத்து அவர்களுக்கு வழக்கமாகக் கொடுக்கப்பட்டு வந்த மாமிச உணவில் இரண்டு பங்குகளைக் குறைத்து, பதிலுக்குச் சைவ உணவு கொடுத்தார்கள். இவ்வாறு 6 மாதம் கொடுத்து அவர்களுடைய சக்தி சோதிக்கப்பட்டது. அந்த வீரர்கள் நடப்பதற்கு ஊன்றுகோல் வேண்டும் என்று நினைத்தவர்கள் அதிசயிக்கும் படியாக அவ்வீரர்களின் சக்தி இரண்டு மடங்காக அதிகரித்துள்ளது.

"Taking 11 soldiers from the Barracks of the U.S. Army, he put them on an experimental Programme. He cut off two-thirds of their meat ration. Those men were certain that with what they considered to be every little meat in their diet, they would soon be in need of a cane. They were cared hroughout the experiment with meticulous care with their

tstrength checked before and after the six month experiment. Everybody was amazed to find that their strength had doubled in that time''

வேலை செய்யும் தசைகளுக்கு எரிபொருளாகக் கருதப்படுவதில்புரதத்தை நீக்கவேண்டும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆகவே மாவுப் பொருள், கொழுப்பில்லாத அமிலங்கள் இவற்றின் மீது தான் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

''There seems no doubt that it is proper to exclude protein from consideration as a fuel for working muscle cells. Therefore, our attention should be focused on carbo hydrates and free fatty Aoids''

All this means that in general one has to eat proportinately less meat than vegetable protein sources to obtain the same amount of usable protein. But nonflesh alternatives are perfectly adequate. A number of nutritional studies have concluded that vagetarians who eat proper diet, easily meet their protein and caloric needs. Most meat eaters, however, consistently exceed their limits in calories and, as a consequence, tend to weigh more. With the exemption of eggs and diary products, non flesh foods have no cholesterol. A study conducted by Dr. Stare showed that vegetarians have consistently lower levels of serum cholesterols than do meat eaters. Meat eaters may also be troubled by poor ellmination. Foods with a low fibre content such as meat, move sluggishely through the digestive tract making tools dry and hard to pass. Vegetables, by contrast, retain moisture and bind waste bulk for easy passage.

''Meat or Veg. which is healtheir?''

தமிழாக்கம்:

பொதுவாக ஒருவன் தனக்கு வேண்டிய சக்தியைப் பெற தாவரப்புரதத்தை விட மாமிசப்புரதத்தைக் குறைவாகச்சாப்பிட வேண்டும். தாவரப்புரதம் தேவையான அளவுக்குப் போதுமானது. சீரான சைவ உணவு சாதாரணமாகத் தேவையான புரதத்தையும், சக்தியையும் தருவதாக போஷண ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. மாமிசம் உண்பவர்கள் தேவையான சக்திக்கு மேல் அளவுக்கு மீறிப் புரதம பெறுவதால் உடல் எடை கூடுகிறது. தாவர உணவுகளில் கொழுப்பு இல்லாததால் மாமிசம் உண்பவர்

களைப் போல் சைவ உணவு உண்பவர்களின் உடலில் கொழுப்பு சேருவதில்லை. நார்ப்பொருள் குறைவாகவுள்ள மாமிசம் சாப்பிட்டால் மலம் போன்ற கழிவுப் பொருள்கள் இறுகி வெளியேற சிரமம் ஏற்படுகிறது. அதற்கு மாறாக நார்ப்பொருள் அதிகமாகவுள்ள சைவ உணவு நீருடன் கழிவுப் பொருள்களைக் கரைத்துக் கொண்டு வெளியேற உதவுகிறது.

ஒரு மரக்கறி உணவுக்காரர் தன் வாழ்நாளில் மருத்துவ மனைக்குச் செலவிடும் பணம் லண்டன் நிலவரப்படி சுமார் 12,340 பவுன்! ஆனால், இறைச்சி உண்பவர் செலவிடுவது 58, 060 பவுன் ஆகும் என்று சர்ரே பல்கலைக் கழகப் பேராசிரியர் ஜான் டிக்சனும், லண்டன் சௌத் பாங்க் பாலிகினிச்கைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜில்டேவிசும் ஆராய்ச்சி நடத்திக் கண்டுபிடித்திருக் கின்றனர். அவர்கள் கண்டுபிடிப்பில் மற்றொன்று எல்லா வகை உணவுகளையும் உண்பவர்கள் மருத்துவமனையில் கழித்த நேரத்தில் 22% நேரத்தைத்தான் சைவ உணவு உண்பவர்கள் கழித்திருக்கின்றார்கள்.

"மரக்கறி உணவே முதன்மையானவை, தூய்மையானவை, நோய் விலக்கானவை, அதிக செலவில்லாதவை. பெருகி வரும் மக்கள் தொகை, பொறுப்பான பதவியிலுள்ளவர்களை விலங்குப் புரோட்டீனுக்காக எவ்வளவு பண்ணை நிலங்கள் வீணடிக்கப் படுகின்றன என்பதை சீர் தூக்கிப் பார்க்க வைத்துள்ளது."

'நல்வழி' மாத இதழ் மார்ச் 86.

'நல்வழி' கிறிஸ்தவர்களின் ஒரு பிரிவினரான செவன்த் டே அட்வெண்டிஸ்ட் நடத்தும் பத்திரிகை. இந்த ஸ்தாபனத்தார் வெளியிடும் பத்திரிக்கைகளும், நூல்களும் சைவ உணவையே ஆதரித்து வருகின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மார்ச் 86, மாத இதழ் 'மரக்கறியுணவு' சிறப்பு மலராகத் திகழ்கிறது. இதனைப் படித்தவர்கள் மாமிச உணவை வெறுப்போடு ஒதுக்கி விடுவார்கள். அவ்வளவு கருத்துகள் நிறைந்தவை.

மேனாட்டவர்களும் பல ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து அதன் முடிவுகளை அறிந்து மாமிச உணவைவிட சைவ உணவே மேன்மையானது என்ற முடிவுக்கு வந்துள்ளார்கள் என்பது மிகத் தெளிவாகத் தெரிகிறது.

3. ஆன்மீகத் தன்மைக்கு முற்றும் முரணானது மாமிச உணவு

நம் நாட்டில் இந்து மதம் எக்காலத்தில் பிறந்தது என்று சொல்லமுடியாத பழமை பொருந்திய மதம். ஆயிரக்கணக்கான முனிவர்கள், சித்தர்கள் நம் நாட்டில் பிறந்து வாழ்ந்து ஆன் மீகத்தை வளர்த்தது மட்டுமல்லாமல் வானசாஸ்திரம், மருத்துவம், ஜோதிடம் மற்றும் உலகில நல்வாழ்வுக்கு வழி வகுத்தல் போன்ற பல துறைகளிலும் சிறந்து விளங்கியிருக் கின்றார்கள். ஒவ்வொரு துறையிலும் அவர்கள் மக்களுக்குக் கொடுத்த பொக்கிஷங்கள் கணக்கிலடங்கா. அவையெல்லாம் ஞானத்தால் பிறந்தவை. அவற்றுள் காலத்தாலும், இயற்கைச் சீற்றத்தாலும் அறியாமையாலும் அழிந்தது போக நமக்குக் கிடைத்தவை ஒரு சிலவே. இக்கால ஆராய்ச்சிகளின் உண்மையை அக்காலத்தில் முனிவர்கள் மாமிச உணவு உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் என்று அறிந்து வெறுத்திருக்கின்றனர். முனிவர் களுள் சுமார் 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த திருமூலர் புலால் உண்ணும் புலையரின் கதியை அடியிற் கண்ட பாடலில் விவரிக்கின்றார்.

> ''பொல்லாப் புலாலை நுகரும் புலையரை
> எல்லாரும் காண இயமன்தன் தூதன்
> செல்லாகப் பற்றித் தீவாய் நரகத்தில்
> மல்லாக்கத் தள்ளி மறித்து வைப்பாரே''

ஓர் உயிர் கொலையுறும்போது 'அம்மா' என்ற அலறல் சத்தம் கேட்டகன்ற மாதவம் செய்த முனிவர்களுக்குமே நரகம் கிடைக்குமென்றால், அவ்வுயிரைக்கொன்று தின்ற மனிதனுக்கு என்னதான் கிடைக்கும் என்று யோசித்துப் பாருங்கள் என்று சிவஞான வள்ளலார் இயற்றிய வள்ளலார் சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

> ''அம்மா என அலற ஆருயிரைக் கொன்றருந்தி
> இம்மா னிடரெல்லாம் இன்புற்று இருக்கின்றார்
> அம்மா எனுஞ்சத்தம் கேட்டகன்ற மாதவர்க்கும்
> பொய்ம்மா நிரயம் என்றால் புசித்தவர்க்கு என்
> சொல்லுவதே '

நிரயம் — நரகம்

மேலும், கங்கையில் நீராடினாலும், கடவுளைப் பூசித் தாலும், ஆகாயம் போல எண்ணிறந்த கோடி கோடியாய்த் தானம் செய்த வள்ளலாய் வழங்கினாலும் ஐயமற ஞானத் தத்துவம் உணர்ந்திட்டாலும் புலால் புசிப்போன் நரகம்

அடைவான் என்றும் கூறுகிறது அவ்வள்ளலார் சாஸ்திரம் அப்பாடல் பின்வருமாறு:

"கங்கையிற் படிந்திட்டாலும் கடவுளைப் பூசித்தாலும்
மங்குல்போல் கோடி தானம் வள்ளலாய் வழங்கிட்டாலும்
சங்கையில்லாத ஞானத்தத்துவம் உணர்ந்திட்டாலும
பொங்குறு புலால் புசிப்போன் போய் நரகு அடைவான்
அன்றே"

புலால் உண்ட முனிவர்களுக்கும், கோடி தானங்கள் செய்த வள்ளல்களுக்கும் இந்தக் கதி என்றால், இக்காலத்தில் நேர்த்திக் கடன், காணிக்கை, பூஜை இவற்றின் பெயரால் ஆயிரக்கணக்கான ருபாயை வீணாக்கும் புலால் உண்பவர்களுக்கு ஒரு பயனும் கிடைக்காது என்று உணரவேண்டும். ஆனால் கோவில்களைநிர்மாணிப்பதற்கும் நிர்மாணித்த கோவில்களைப் பராமரிப்பதற்கும திருப்பணி செய்வதற்கும், காணிக்கை செலுத்துவது, நல்கொடை கொடுப்பது நமது கடமை.

தமிழ்மறை என்று போற்றப்படும் திருக்குறளில் திருவள்ளுவர் கூறுவதாவது:

"தன்னூன் பெருக்கற்குத் தான்பிறிதூன் உண்பான்
எங்ஙனம் ஆளும் அருள்"

"பொருளாட்சி போற்றாதார்க் கில்லை அருளாட்சி
ஆங்கில்லை ஊன்தின் பவர்க்கு"

புலால் உண்பவர்க்கு அருள் இல்லை என்று அறுதியிட்டுக் கூறிவிட்டார் திருவள்ளுவர்.

கார்த்திகை, அமாவாசை, ஏகாதசி, சஷ்டி, தைப்பூசம் போன்ற திருநாட்களிலும் திங்கள், வெள்ளி, புரட்டாசி சனிக்கிழமை, ஆவணி ஞாயிற்றுக்கிழமை, கார்த்திகை சோமவாரம் போன்ற நன்நாட்களிலும், இந்துக்கள் புலால் புசித்தல் ஆண்டவனுக்கே உடன்பாடன்று என்று உணர்ந்து விரதம் என்ற பெயரில் அந்நாட்களில் மாமிச உணவை ஒதுக்குகின்றனர். திருமணம் போன்ற மங்கல நாட்களிலும் சைவ உணவே விருந்தாக அளிக்கப்படுகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஆகவே, ஆன்மீகத் துறைக்கு முற்றும் முரணானது புலால் என்பது நன்கு விளங்கும். ஜைனர்கள் என்று சொல்லப்படும் சமணர்கள் (ஜெயின்ஸ்) தங்களது மதத்தில் புலால் உண்ணக் கூடாது என்று சொல்லியிருப்பதை அப்படியே கடைப்பிடிக்

கிறார்கள். அவர்கள் 'பகவான் மஹாவீர் அஹிம்சை பிரச்சார சங்கம்' என்ற பெயரில் ஒரு ஸ்தாபனம் அமைத்து, உயிர் கொல்லாமையை (புலால் உண்ணாமை) வற்புறுத்திப் பிரச்சாரம் செய்து வருகிறார்கள். இந்து மதம் அதனை ஒரு நெறியாகப் போதித்த போதிலும் இந்துக்கள் அந்நெறியைக் கடைப் பிடிக்காதது வருந்தத்தக்கது.

புலால் உண்ணும் மனிதரைக் கண்டு மயங்கி உள்நடுங்கி ஆற்றாமல் எலும்பெல்லாம் கருக, தான் இளைத்ததாக வள்ளலார் கூறுகிறார். இதிலிருந்து புலாலை எவ்வளவு வெறுத்துக் கூறியிருக்கின்றார் என்பது விளங்கும்:

"புன்புலால் உடம்பின் அசுத்தமும் இதனில்
புகுந்து நான் இருக்கின்ற புணர்ப்பும்
என்பொலா மணியே எண்ணி நான் எண்ணி
ஏங்கிய ஏக்கம்நீ அறிவாய்
வன்புலால் உண்ணும் மனிதரைக் கண்டு
மயங்கிஉள் நடுங்கி ஆற்றாமல்
என்பெலாம் கருக இளைத்தனன் அந்த
இளைப்பையும் ஐயநீ அறிவாய"

—திருவருட்பா

ஒவ்வோர் உயிரிலும் அவ்வுயிருக்கு உயிராக ஒளி விளங்கு கின்றது என்றும், அவ்வொளியே அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவன் என்றும் உயிரிரக்கமே கடவுள் என்றும் (கருணையும் சிவமே பொருளெனக் காட்சியும் பெறுக) பின்வரும் 22-வது அத்தியாயத் தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகவே, உணர்வுக்காக உயிரைக் கொலை செய்தால் அது கடவுளைக் கொலை செய்வதற்குச் சமானமாகும். ஆகவே, மாமிச உணவை அறவே ஒழித்துக்கட்ட வேண்டும்.

இந்து மதத்தில் புலால் மறுத்தலை வலியுறுத்திச் சொல்லி யிருந்தும் இந்துக்கள் உண்ணுவதுமன்றி பட்டுப்புழுக்களைக் கொன்று, அதனின்று எடுக்கப்பட்ட பட்டு நூலிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட பட்டுப் புடவைகளை அம்மனுக்குப் படைக் கிறார்கள். இது அறியாமை. ஏனெனில், 5 மீட்டர் பட்டுச்சேலை நெய்வதற்கு வேண்டிய பட்டு நூலைத் தயாரிக்க 6000 பட்டுப் புழுக்களைக் கொதித்த வெந்நீரில் போட்டு அழிக்கவேண்டியிருக் கிறது. இவ்வளவு பெரிய பாவத்தைச் செய்து அம்மனுக்குப் பட்டு சாத்துவதை அம்மனே ஏற்கமாட்டார்.

அக்காலத்தில் அம்மனுக்குப் பட்டு சாத்தினார்கள் என்று கூறப்பட்டால் அப்பட்டுப்புடவைகள், பட்டுப்புழுக்கள் இறந்த பின் எடுக்கப்பட்ட பட்டு நூல்களால் நெய்யப்பட்டதாக இருக்கும் என்பதுதான் உண்மை.

சாக்ரடீஸ், ஜார்ஜ் பெர்னாட்ஷா போன்ற அறிஞர்களும் நெப்போலியன் போன்ற வீரர்களும், சாத்வீக முறையில் நம் நாட்டுக்குச் சுதந்திரம் வாங்கித் தந்த நம் நாட்டுத் தந்தை காந்திஜி போன்ற ஆன்மீக பலம் பெற்றவர்களும் சைவத்தைக் கடைப்பிடித்தவர்களே.

நோயின்றிப் பல நூறு ஆண்டுகள் வாழ்ந்த சித்தர்கள் ஆன்மீகம், மருத்துவம் முதலிய துறைகளில் சிறந்து விளங்கிய முனிவர்கள், அடியார்கள் எல்லாருமே (காளத்தி வேடன் கண்ணப்பரைத் தவிர) புலால் மறுத்தலை வாழ்க்கை நெறியாகக் கொண்டவர்களே. அவர்கள் கடைப்பிடித்த சைவ உணவு முறை தான் அவர்கள் பெற்ற ஞானத்துக்கும் முக்திக்கும் வழிவகுத்தது என்பதில் அணுவளவும் ஐயமில்லை.

8. தாகத்துக்குச் சுக்குநீர்

தாகத்துக்கும் உணவு உண்ணும்போது அருந்துவதற்கும் அடியிற் கூறப்பட்டுள்ளபடி பக்குவப்படுத்தப்பட்ட சுக்குநீரை அருந்த வேண்டும். சுக்கைச் சுண்ணாம்பு தடவி நிழலில் காய வைத்து, பின் ஒவ்வொரு சுக்காகக் கரியடுப்பில் போட்டு, சுட்டு கருகிய சுண்ணாம்பையும் சுக்கின் தோலையும் சுரண்டி எடுத்து விட்டுச் சுக்கை மட்டும் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்பொடியில் ஒன்று அல்லது இரண்டு மேஜைக் கரண்டி அளவு இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து ஐந்தில் மூன்று பங்கு சுண்டக் காய்ச்சி இந்நீரையே தாகத்துக்குக் கொள்ள வேண்டும். மேற்படி சுக்குப்பொடி இல்லையேல், கொதிக்க வைத்த நீரையே அருந்த வேண்டுமே தவிர பச்சைத் தண்ணீரை அருந்தக்கூடாது. மேற்படி சுக்குத் தண்ணீரில் சுண்ணாம்புச் சத்து (கால்சியம்) நிறைய இருக்கிறது இயற்கையாகவே சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த இஞ்சிதான் காய வைத்ததும் சுக்காக மாறுகிறது. இச்சுக்கை சாதாரணமாக உட்கொண்டால் உஷ்ணத்தால் வயிற்றுக் கடுப்பு உண்டாகும். அந்த உஷ்ணத்தைக் குறைக்கவே சுண்ணாம்பு தடவிக் காயவைக்கிறோம். இதனால், சுக்கின் அதிக உஷ்ணத்தின் தன்மை குறைந்து மேலும் சுண்ணாம்புச் சத்து

அதிகமாகிறது. சுப்பிரமணியர் போலச் சிறந்த தெய்வமுமில்லை. சுக்கு போலச சிறந்த மருந்தும் இல்லை என்பது நம் நாட்டின் முதுமொழி. பதார்த்தகுண சிந்தாமணியில், 'இந்த வியாதிக்கு உதவும் இந்த வியாதிக்கு உதவாது என்ற நியதி சுக்குக்கு இல்லை' என்று பெருமையாகப் பேசப்படுகிறது. மேற்படி சுக்குத் தண்ணீரால் ஜீரண சக்தி அதிகமாகும். மலம் நன்றாகக் கழியும். சுக்கில் காரத்தன்மை (Alkaline) சார்ந்த சுண்ணாம்புச் சத்து இருப்பதால் சுக்குத் தண்ணீர் அருந்தி வருபவர்களுக்கு வயிற்றுப் புண் (Ulcer) உண்டாகாது. வயிற்றுப்புண்ணை உண்டாக்கும் புளிப்புத் தன்மையுள்ள மிஞ்சிய பித்தநீரை மேற்படி சுக்குநீர் சமப்படுத்திவிடுவதால் (Neutralise) வயிற்றுப்புண் உள்ளவர் களுக்குப் புண் ஆறுவதற்கு உதவும். இரத்த அழுத்தம் இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் சிறந்தது. ஏனெனில், சுக்கில் உள்ள கால்சியம் இருதயத் துடிப்பும், இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி விரியும் தன்மையும் நன்றாக விளங்குவதற்கு உதவும்.

9. அன்றாடம் உட்கொள்ள வேண்டிய சூரணங்கள்

காலையில் பொற்றிலைக் கையாந்தகரை, தூதுவளை பொன்னாங்கண்ணி, வல்லாரை, வில்வம், சீந்தில் (சீந்தில் தண்டு) புளியாரை, நன்னாரி வேர், கடுக்காய், மிளகு, அறுகம்வேர் இவற்றில் யாதாயினும் ஒன்றை வெயிலில் காய வைத்துப் பொடி செய்து அப்பொடியைப் பாலில் சுத்தி செய்து, மறுபடியும் வெய்யிலில் காயவைத்து, பொடி செய்து, சூரணமாக்கிக் கொண்டு, ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு சூரணம் அந்த அளவு நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து உட்கொள்ளவேண்டும். உடனே சிறிது வெந்நீர் அருந்த வேண்டும். காலையில் பால் மட்டும் சாப்பிடு பவர்கள் மேற்படி சூரணத்தை நாட்டுச் சர்க்கரையுடன் பாலில் கலந்தும் சாப்பிடலாம். மிளகு, கடுக்காய்ச் சூரணங்கள் அரை மேசைச் கரண்டி சாப்பிட்டால் போதுமானது. மேற்படி சரக்கு களைச் சுத்தி செய்த பின்னரே காயவைக்கவேண்டும்.

சுத்தி செய்யும் முறை; பழுப்பு இலைகளை நீக்கி கழுவிக் காயவைத்துப் பொடி செய்ய வேண்டும். காயவைக்குமுன் வல்லாரை இலையைக் காம்பு நீக்கியும், சீந்தில் தண்டை மேல் தோலை நீக்கி நறுக்கியும், மிளகை ?மணி நேரம் புளித்த மோரில் ஊற வைத்தும், அறுகம் வேரைக் கணுக்களை நீக்கியும் காய வைக்க வேண்டும்.

பாலில் சுத்தி செய்யும் முறை: ஒரு மண்சட்டியில் பாதிப் பாகம் பசுப்பாலும் நீரும் சமமாகக் கலந்து ஊற்றி, அதன் மேல் ஒரு துணியை மூடி ஆவி வெளியேறாமல் இறுக்கிக் கட்ட வேண்டும். சூரணத்தைச் சிறிது பசுவின் பால் தெளித்துப் பிசைந்து அத்துணி மேல் வைத்து மண்சட்டியால் மூடி, விறகு வைத்து சிறு தீயால் வேக வைக்க வேண்டும். சட்டியிலுள்ள பால் முக்கால் பாகம் வற்றிய பின் இறக்கிக் காயவைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மேலே கூறப்பட்ட ஒவ்வொரு மூலிகைச் சூரணமும் ஒவ்வொரு வகையான குணத்தைக் கொடுக்கும். உதாரணமாகத் தூதுவளை சுவாசப்பையைச் சீராக வைத்திருக்கும். இருமல், சளி, பீனிசம் உள்ளவர்கள் தூதுவளைச் சூரணம் தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்லது. இவர்களுக்கு க்ஷயரோகம், காசநோய் அண்டாது. இவ்வாறு ஒவ்வொரு சூரணத்தின் அனுபவத்தை அறிந்துஇருதய, இரத்தஅழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் தங்களுக்குத் தகுந்த சூரணத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிட்டு வரலாம். மேற்படி மூலிகைகளை ஒவ்வொன்றாக மாற்றி மாற்றிச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

இச்சூரணங்களைத் தைலம் தேய்த்துக் குளித்த அன்று சாப்பிடக் கூடாது.

மேற்படி மூலிகைகளின் குணங்கள்.-

1.	பொற்றலைக் கையாந்த கரை	— காய சித்தி
2.	தூதுவளை	— கபநாசி, அறிவு விருத்தி
3.	பொன்னாங்கண்ணி	— கண்ணொளி, உஷ்ணசமனி
4.	வல்லாரை	— காமநாசி (காம உணர்ச்சியை ஒழிக்க வல்லது) உடலந்தேற்றி ஞாபக சக்தி விருத்தி.
5.	வில்வம்	— பசித்தூண்டி, ஆண்மை பெருக்கி, ஜீரணகாரி
6.	சீந்தில்	— காயசித்தி
7.	புளியாரை	— காயசித்தி, பித்தமர்த்தனி, லவண சிந்தூரி, கிராணிபோம்
8.	நன்னாரி	— தேகசித்தி
9.	கடுக்காய்	— முத்தோஷமும் போம்

10. மிளகு — வெப்பம் உண்டாக்கி, வாதம் அடக்கி

11. அறுகு — கறுப்பறுகு— காசம் போக்கி வெள்ளறுகு—மேகம் நீக்கி, சுரம் போக்கி.

தூதுவளையின் அருமையைப் பற்றி 'வைத்திய அரிச்சுவடி' என்ற புத்தகத்தில் அடியிற் கண்டவாறு விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தூதுவளை ஒரு கற்பம்

தூதுவளையின் சமூலத்தால் மலஜலம் பிரவிர்த்தியை யுண்டாக்கும். அதன் பூவினால் தாதுவிருத்தியைத் தழைக்கச் செய்யும். அதன் காயினால் வாதபித்த சிலேத்தும தோஷங்களைப் பற்றறுக்கச் செய்யும். பொதுவாக தூதுவளை ஆயிரம் வியாதிகளைப் பற்றறுக்கும்.

தூதுவளையை நன்றாக உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து அதில் வெருகடிதூள் நெய்யிலுண்ண ஊண் (சதை) வலிமை பெறும். தேனிலுண்ண ஊண்வற்றிடும். தேனிலிழைத்த திப்பிலியில் சாப்பிட இருமல் நின்றுவிடும். வெந்நீரில் உண்ண வெதுப்புத் தீரும். மேதித் தயிரிலுண்ண (எருமைத்தயிர்) விஷமறும். கோமியத்திலுண்ண பல விஷவாதைகளறும். பசுப்பாலில் அருந்த பித்த மயக்கமறும். எருமை மோரிலருந்த பாண்டுகளகன்றிடும். வெள்ளாட்டுக் கோமியத்தில் அருந்த மருந்திடியகலும். காடி நீரிலுண்ண சந்தானமுதிக்கும். ஜலத்திலிட செய்யாக்கடிவிஷங்கள் தீரும். குப்பை மேனிச் சாற்றில் உண்ண, அச்சாற்றைக் கடிவாயிற் பூச தேள்கடி விஷம் நீங்கும், சிலந்திக்கடி தீரும். இதற்குப் பத்தியம் தக்கபடி அதற்கேற்றாற்போல்.

10. நாட்டுச் சர்க்கரை நல்லதா, சீனி நல்லதா?

உடல்நலத்துக்கு நாட்டுச் சர்க்கரையே சிறந்தது. விஞ்ஞானம் முன்னேற்றம் அடைந்த இக்காலத்தில் பல உணவுப் பொருள்கள் பல இரசாயனப் பொருள்களைச் சேர்த்துப் பெரிய இயந்திரங்கள் மூலமாகச் சுத்தி செய்யப்படுகின்றன. உதாரணமாக ஆரோக்கியத்துக்குகந்த பழுப்பு நிறமான நாட்டுச் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக வியாபார நோக்கோடு ஆலைகளில் நவீன முறைகளைப் பயன்படுத்திக் கவர்ச்சிகரமாக வெள்ளைச் சீனியைப் பெருமளவில் உற்பத்தி செய்கிறார்கள். இதனால், ஒரு

குறிப்பிட்ட எடை கரும்பிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படும் நாட்டு சர்க்கரையைவிட அதிகமான அளவு (Out-turn) சீனி கிடைக்கிறது. ஆனாலும், இம்முறைகளினால் கரும்பிலுள்ள மாவுப்பொருள் தவிர மற்ற சத்துகளெல்லாம் அகற்றப்படுகின்றன. நாட்டுச் சர்க்கரையைவிட சீனி பார்ப்பதற்கு சுத்தமாகவும், வெள்ளையாகக் கவர்ச்சிகரமாகவும் இருந்தபோதிலும் நாட்டுச் சர்க்கரையிலுள்ள தாதுப் பொருள்கள் சீனியில் இல்லை என்பது கீழ்க் கண்ட அட்டவணையிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

100 கிராமில்

	மாவுப் பொருள் கிராம்	சக்தி கி. கலோரி	கால்சியம் மி கி.	பாஸ்பரஸ் மி. கி.	இரும்பு மி.கி.	கரோட்டீன் மி.கி.
நா.ச.	95	383	80	40	11.4	168
வெ.சீ.	99.4	398	12	1	—	—

நாட்டுச் சர்க்கரையில் இருக்கும் கண்ணுக்கு வேண்டிய ஓர் உறுபொருள் வெள்ளைச்சீனியில் இல்லையென்று 'நல்வழி'யில் வெளிவந்துள்ளது. ஆகவே, நாட்டுச் சர்க்கரையைத்தான் நாம் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். கருப்பட்டி, பனங்கற்கண்டு, பனஞ்சீனி இவையும் நல்லதே. சீனியும் அதிலிருந்து தயாரிக்கப் பட்ட பொருள்களும் நாம் சாப்பிடக்கூடாது.

மேற்படி சர்க்கரை வகைகளுக்குப் பதிலாகத் தேனைப் பயன் படுத்தலாம். தேன் உணவுப் பொருள் மட்டுமன்று, மருத்துவப் பயனுடையதுங்கூட. ஆனால், கொஞ்சமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதாவது, ஒருநாளைக்கு ஒருவேளை இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் உட்கொண்டாலே போதுமானது அதிலுள்ள சத்துகள் பின்வருமாறு:-

மாவுப்பொருள், புரதம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, வைட்டமின் 'சி', தாமிரம், மக்னீஸியம், பொட்டாஸியம், கந்தகம், குளோரின் போன்ற தாது உப்புகள்.

விஞ்ஞான அறிவியல் ரீதியாக மனித இரத்தம் 80% காரத் தன்மை கொண்டதாகவும் 20% தான் புளிப்புத்தன்மை கொண்ட தாகவும் இருக்கவேண்டும். இரத்தத்தின் இத்தன்மை மாறாமல் இருக்க தேன் உதவுகிறது. ஏனெனில், தேனில் காரத்தன்மையுள்ள தாதுப்பொருள்கள்தான் அதிகம் உள்ளன. மேலும், பாலைவிடப் பலமடங்கு உஷ்ணத்தைக் (சக்தியை) கொடுக்கவல்லது தேன். ஒரு பெரிய முட்டையிலிருந்து பெறக்கூடிய கலோரிகளின்

(உஷ்ணம்) அளவைவிட சற்று அதிகமாகவே ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் பெறமுடிகிறது என்று பேராசிரியர் பிளம்பர் கூறுகிறார்.

இரத்த அழுத்த, இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்குத் தேன் மிகவும் சிறந்தது மனித ஞாபக சக்திக்கும் தேன் ஓர் அருமருந்து என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. ஆகவே, இக்காலத்தில் அதிகம் பயன்படுத்தும் வெள்ளைச் சர்க்கரையைவிடப் பன்மடங்கு பயன் தரக் கூடியது தேன். வயிற்றுக் கோளாறு உள்ளவர்கள் தோல் நீக்கிய இஞ்சியைத் தேனில் ஊற வைத்து எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் நல்ல பயன் கிட்டும்.

தேன் இருதயத்துக்கும், நரம்பு மண்டலத்துக்கும் உறுதி தரக் கூடியது. மேலும், பல மாதங்களாக ஆறாத ஆழமான புண்களை ஆற்றும் சக்தி தேனுக்கு உண்டு மஞ்சள் கலந்த தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அத்தண்ணீரால் இரணங்களைக் கழுவி இரண்டு அல்லது மூன்று சொட்டு தேனைப் புண்களில் தடவினால் ஓரிரு நாட்களில் இரத்த ஓட்டம் புண்ணுக்கு கிடைத்து புண் சிவக்க ஆரம்பிக்கும். இது புண் ஆறுவதற்கு ஓர் அடையாளம். தேன் நாக்கில் தடவிய உடனே இரத்தத்தில் கலந்து விடும் தன்மை அதற்குண்டு. புண் ஆறுவதற்கு வேண்டிய மாவுப் பொருள் இரத்தத்தின் மூலம் ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் புணணுக்குக் கிடைக்காததால் புண் ஆற முடிவதில்லை. தேனை வெளியே தடவியவுடன் அப்புண்ணுக்குகந்த மாவுப்பொருள் உடனே கிடைத்து அப்புண் உடனே ஆற ஆரம்பிக்கிறது. இது இரண்டு வருடங்களாக ஆறாத புண்ணுக்குத் தேனைப் பிரயோகித்து அனுபவத்தில் கண்ட பலன் இது. கலப்படமில்லாத நயந்தேனாக இருக்கவேண்டும் என்பது முக்கியம்.

சீனியைப் போல் நெல்லும். மைதா மாவு தயாரிப்பதற்காகக் கோதுமையும் நவீன ஆலைகளில் அரைக்கப்படும்போது வைட்டமின் சத்துகள் அழிக்கப்படுவதால் மைதா மாவை விட கோதுமை மாவும் கைக்குத்தலரிசியுமே சிறந்தவை என்று முன்னமேயே சொன்னோம்.

மேலும், கைக்குத்தலரிசி, கோதுமை, நாட்டுச் சர்க்கரை இவற்றில் தவிடு போன்ற நார்ப் பொருள்கள் அல்லது சக்கைப் பொருள்கள் (Fibre contents), பெருங்குடல் மலத்தை வெளி யேற்ற உதவுகிறது. சுத்தமாகத் தீட்டிய வெள்ளை அரிசி, மைதா, சீனி, பதம் செய்யப்பட்ட பழரசங்கள், சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் (Refined oil) போன்ற நவநாகரீகத்தின் பெயரால் பக்குவம் செய்யப்பட்ட பொருள்கள் எல்லாம் உடலுக்கு நன்மை செய்வதற்குப் பதிலாகக் கெடுதலே செய்கின்றன என்பது அடியிற் கண்ட பரிசோதனையிலிருந்து தெரிய வருகிறது.

அதிசுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்களை முக்கியமான எல்லா வைட்டமின்களையும் கலந்துங்கூட எலிகளுக்குக் கொடுத்துப் பார்த்ததில் ஜீரணத்துக்கு உதவக்கூடிய குறிப்பிட்ட என்சைம்களைக் (Encymes) கல்லீரலால் உற்பத்தி செய்ய முடியவில்லை. அந்தக் குறிப்பிட்ட என்சைம்கள் உற்பத்தி இல்லாததால் புற்று நோய் போன்ற வியாதிகளுக்குக் காரணமான இரசாயனப் பொருள்களை (Chemicals) அழிக்க முடியவில்லை. முட்டைக் கோஸ், காலிஃப்ளவர், டர்னிப், பசளை போன்ற காய்கறி, கீரைகள் எலிகளுக்குக் கொடுத்துப் பார்த்ததில் அந்த எலிகளின் கல்லீரலில் குறிப்பிட்ட என்சைம்கள் உற்பத்தியாவதை டாக்டர் லியோ வாட்டன்பெர்க் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

இதிலிருந்து அதிசுத்திகரிக்கப்பட்ட வெள்ளை அரிசி, மைதா மாவு, வெள்ளைச்சீனி, இவை உடல் நலனுக்குக் கெடுதல் என்றும் கைக்குத்தலரிசி, கோதுமை, நாட்டுச் சர்க்கரை இவையே சிறந்ததென்றும் அறிகிறோம். **Avoid white rice, white bread Made of maida and white suger. Use brown rice, Brown bread (Made of wheat) and brown sugar.** என்பதுதான் தற்கால உணவு நிபுணர்களின் அறிவுரை. அன்றாடம் நாம் உபயோகப் படுத்தும் பூரி, உப்புமா போன்ற உணவுப் பண்டங்களைத் தயாரிப்பதற்குக் கோதுமை மாவு, கோதுமை ரவை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

11. தாம்பூலம்

வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு பஞ்ச வாசனைகளுடன் தாம்பூலம் போடுவது மிகவும் நல்லது. ஆனால், அதற்கான விதிகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். முதலில் ஒரு வெற்றிலையை மென்று விழுங்கிய பின் தான் பாக்கு போடவேண்டும் சொத்தைப் பாக்குகளை அகற்றிவிடவேண்டும். வெற்றிலையின் காம்பு, நுனி நரம்புகளை நீக்கிவிட வேண்டும். வெற்றிலை போட்டபின் மென்று முதலில் ஊறும் நீரைத் துப்பிவிடவேண்டும். பின் ஊறும் நீரை விழுங்கவேண்டும். கடைசியில் கப்பியைத் துப்பிவிட வேண்டும். பாக்குகளில் சிறந்தது களிப்பாக்கு; அதாவது தெக்கம் பாக்கு. இப்பாக்கு போட்டால் வாய் நன்றாகச் சிவக்கும். காலையில் சிறிது பாக்கும், மதியம் சிறிது சுண்ணாம்பும் இரவில் ஒரு வெற்றிலையும் அதிகமாகச் சேர்க்கவேண்டும். பஞ்சவாசனைப் பொருள் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளைக்கு மேல் தாம்பூலம் தரிக்கக்கூடாது. புகையிலை உபயோகிக்கக்கூடாது. சுண்ணாம்பில் கால்சியச்

சத்து இருக்கிறது. பாக்கு பல்லுக்குறுதி. வெற்றிலை நமக்குக் கீரையாகப் பயன்படுகிறது அதிலுள்ள (100 கிராமில்) முக்கியச் சத்துகள் பின்வருமாறு:

1.	கால்சியம்	230	மி கி.
2.	பாஸ்பரஸ்	40	,,
3.	இரும்புச்சத்து	7	,,
4.	கரோட்டீன்	5760	,,
5.	வைட்டமின் 'பி'	0.8	,,
6.	வைட்டமின் 'சி'	5.0	,,

தாம்பூலம் போடுவதால் புற்றுநோய் வரும் என்று சொல்லுவது அபத்தம். ஒரு நாளைக்குத் தொடர்ந்து பல வேளைகள் தாம்பூலம் போடுவதாலும் புகையிலை பயன்படுத்துவதாலும்தான் புற்றுநோய் வந்து தாக்குவதற்கு வாய்ப்பு உண்டே தவிர மற்றபடி நல்லதுவே.

தாம்பூலம் தரிப்பது சுத்த ஞானிகளுக்கும், துறவிகளுக்கும் உகந்ததன்று.

12. மலச்சிக்கல்

நாம் உண்ணும் உணவில் முக்கால் பாகத்துக்கு மேல் மலமாகக் கழிந்துவிடுகிறது. ஒரு நாளைக்கு காலை, மாலை இரண்டு வேளை மலம் கழிய வேண்டும். இதுவே இயற்கை விதி. அப்படிக் கழியுமானால் உடம்பில் ஒரு வியாதியும் ஒட்டாது அது தேகம் திடகாத்திரமாக இருக்கிறது என்பதற்கு அறிகுறி

ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை மட்டும் மலம் கழியுமானால் பரவாயில்லை. ஆனால், அரைகுறையாக இல்லாமல் சரியாகக் கழிந்து விட வேண்டும். இரண்டு நாள்களுக்கு ஒரு தரம் மட்டும கழியுமானால் அது வியாதிகளுக்கு இடம் கொடுக்க ஆரம்பித்து விட்டதாக அர்த்தம். இது மலச்சிக்கல் என்ற வியாதிக்கு ஆரம்ப நிலை மூன்று, நான்கு நாள்களுக்கு மலங்கழியாமல் இருந்தாலும், அப்படிக் கழிந்தால் ஆட்டுப்புழுக்கை போலச் சிறிது சிறிதாகக் கழிந்தாலும் இதுவே மலச்சிக்கல். இப்படி இருந்தால் சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு வியாதியின் வேகம் அதிகரிக்கும். இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் உள்ளவர்களின் உயிருக்கு ஆபத்து என்பதை அவர்கள் உணர வேண்டும். ஆகவே, மலச்சிக்

கலை நீக்க உடனடியாக சிகிச்சை மேற்கொள்ளவேண்டும். டாக்டரிடம் மலச்சிக்கலைப் பற்றிப் பேசக் கூச்சப்பட்டு சிலர் சொல்லமாட்டார்கள், இது தவறு. பெரும்பாலும் எல்லா வியாதிகளுக்கும் மூல காரணம் மலச்சிக்கல்தான் (Constipation is the breeding ground for all diseases) இதை எல்லாரும் ஒப்புக்கொள்வர். மலச்சிக்கலுக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம் மாமிசம் அதிகம் சாப்பிடுவதாலோ, காய்கறி, கீரைகள் அதிகம் சாப்பிடாத காரணத்தினாலோ, மைதுனத்தில் அதிகம் ஈடுபடுவதனாலோ அல்லது கோபம் போன்ற உணர்ச்சி வசப்படுவதனாலோ மலச்சிக்கல் ஏற்படும் இன்னும் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். ஆகவே, அவரவர்கள் தங்கள் தங்கள் உணவு உணர்ச்சி, நடவடிக்கை இவற்றைக் கவனித்து எதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதை அறிந்து அதற்கான முறைகளைக் கடைப்பிடித்து மலச்சிக்கலை நீக்க முயற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 3-வது அத்தியாயத்திம் கூறப்பட்டுளது போல் காலையில் கரிசலாங்கண்ணிச்சாறு விழுங்கிப் பல்தேய்த்து மதியம் பொற்றலைக் கையாந்தகரைக் கீரை சமையல் செய்து சாப்பிட்டால், அன்று மதியமோ அல்லது மாலையோ மலம் நன்றாகக் கழிந்துவிடும் இம்முறையை ஒருவாரம் அல்லது இரண்டு வாரம் கடைப்பிடித்தால் மலச்சிக்கல் அறவே நீங்கிவிடும். 13வது அத்தியாயத்தில் சொல்லியபடி தலை முழுகுதல், பொன்னாங்கண்ணித் தைலம் தேய்த்துக் குளித்தல், பஞ்சகல்பம் தேய்த்து குளித்தல் முறைகளைக் கையாண்டால் மலச்சிக்கலிலிருந்து விடுபடலாம். சித்த, ஆயுர் வேத, யுனானி, ஹோமியோபதி பேதி மருந்துகள் சாப்பிட்டும் குணமடையலாம்.

மலம் கழிக்கும்போது அடிவயிற்றின் இடது பாகத்தை வலது கையால் பிசைந்து அல்லது அமுக்கிவிட வேண்டும். இதனால் மலம் நன்றாக வெளியேறும். அடிவயிற்றின் வலது பாகத்தை இடது கையால் அமுக்கிவிட்டால் நீர் நன்றாகப் பிரியும் இதை அவசியம் செய்ய வேண்டும்.

இந்தச் சிறு செய்கையால் மூத்திரக்காயில் கல் உண்டாகாது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மலஜலங்களை எந்த வகையிலும் சிறிதும் அடக்கக்கூடாது. மலஜலம் கழிக்கும்போது அது நன்றாகக் கழிய வேண்டும் என்ற நினைப்பு தவிர மற்ற எந்தவித சிந்தனையும் கொள்ளக்கூடாது. கடவுளைத் துதிக்கும்போதோ தியானம் செய்யும்போதோ மலஜலம் கழியும் உணர்வு வந்தால் உடனே துதித்தலையும், தியானத்தையும் நிறுத்திவிட்டு, மலஜலம் கழிக்க முற்படவேண்டும். மலஜலம் கழிந்தபின் மறுபடியும் அவற்றில் ஈடுபட்டால் பக்தியுணர்வு அதிகமாகும்.

அடிவயிற்றிற் சேரும் மலம், கிருமிகள், விஷங்களை அகற்றிச் சுத்தம் செய்ய 4 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பேதிக்கு இருக்க வேண்டும். இதற்கு எப்சம் சால்ட் (Epsomsalt) போன்ற ஆங்கில மருந்துகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. ஏற்கெனவே கூறியவாறு சித்த, ஆயுர்வேத, யுனானி மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு பேதிக்கு இருக்கவேண்டும். பேதிக்கு மருந்து சாப்பிட்ட அன்று காலையில் ஒன்றும் சாப்பிடாமல் மதியம் ரசம் அல்லது மோர் சாதம் பருப்புத் துவையலுடன் சாப்பிட வேண்டும். குழம்பு காய்கறிகள் உறைப்புப் பதார்த்தங்களை அன்று மட்டும் நீக்கவேண்டும். மதியம் ரசம் சாதம் சாப்பிட்டால் மாலையும் பேதியாகும். மோர் சாதம் சாப்பிட்டால் பேதியாவது நிற்கும். இரவில் வழக்கம் போல் சாப்பிடலாம். அன்று ஒரு நாள் மட்டும் உடம்பு சற்று அசதியாக இருக்கும் மறுநாள் முதல் புத்துணர்வு தோன்றி சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்

வியாதியஸ்தர்களும், கருவுற்ற பெண்களும் பேதிக்கு மருந்து சாப்பிடக்கூடாது. சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் பேதிக்கு மருந்து உட்கொள்ளலாம். ஆனால், முந்தின நாள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை சரியான அளவில் உள்ளதா என்று சிறுநீரையோ, இரத்தத்தையோ சோதனை செய்து பார்த்து, பேதிக்கு இருக்க வேண்டும். இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் உள்ளவர்கள் இதைக் கவனமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இவர்கள் எனிமா முறையைக் கடைப்பிடித்துப் பெருங்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இம்முறையைத்தான் இயற்கை வைத்திய நிபுணர்கள் பரிந்துரை செய்கிறார்கள் இது ஓர் எளிய முறை. கடுமையான வியாதியஸ்தர்களுக்கும் வயோதிகர்களுக்கும் எனிமா முறையே சிறந்தது. இதனால், எந்தக் கெடுதலும் இல்லை. எனிமா பயன் படுத்தும் நீரில் சோப்பு சேர்க்க வேண்டாம். அதாவது நமது உடம்பில் உஷ்ணத்தை அனுசரித்து மிதமான வெந்நீரைப் பயன் படுத்த வேண்டும்.

பொதுவாக பேதிக்கு இருப்பதும், எனிமாவுக்கு இருப்பதும் அநேகருக்கு அருவருப்பாகத் தோன்றும். இது ஒரு தவறான எண்ணம். அந்த எண்ணம் இயற்கையாக நமக்குத் தோன்றி னாலும் இதனால் நமக்குக் கிடைக்கும் நற்பலன்கள் பல. இவற்றில் ஏதாயினும் ஒன்றை முறையாகக் கடைப்பிடித்தால் எல்லாப் பிணிகளிலிருந்தும் விடுபட்டு, ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அது வழிவகுக்கும். நீண்ட ஆயுளுடன் நோயின்றி வாழலாம். உலகெங்கும் ஸ்தாபிக்கப்பட்டுள்ள இயற்கை வைத்தியத் துறை

(Naturopathy) எனிமா முறையை வற்புறுத்திக் கூறுகிறது என்றால், அம்முறையின் பயன்களை எடுத்துக் கூறவும் வேண்டுமோ? மலம் வயிற்றுக்குள் இருக்கும்போது பல கெடுதல் களைச் செய்தாலும் அது நமக்கு அருவருப்பாகத் தோன்றுவ தில்லை. ஆனால், மலச்சிக்கல் நமது உடலில் பல வியாதிகள் உற்பத்தியாவதற்கு இடமளிக்கிறது என்பதை உணர்ந்தால் பேதிக்கு இருக்க முற்படுவோம். 60 வயதுள்ள ஒருவன் ஒரு நாளைக்கு 5 தடவை சாப்பிடுபவனாக இருந்தால், ஆயுள் காலத்தில் ஒரு லட்சம் தடவைக்கு மேல் சாப்பிடுகிறான். ஆனால், அடிவயிற்றைக் கழுவி சுத்தம் செய்வதற்கு ஒரு தடவை கூட பேதிக்கு இருப்பதில்லை. அதை நினைப்பது கூட இல்லை. இது முறையா என்பதை நீங்களே சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

ஜண்டு பார்மாசூட்டிகல் ஒர்க்ஸ் லிமிமெட் (Zandu Pharmaceutical Works Ltd. Gokale Road, South Bombay-25) தயாரிக்கும் ஆயுர்வேத பேதி மருந்தின் பெயர் அபயாசன் (Abayasen). இது மிகவும் நல்ல பேதி மருந்து. 12 வயதுக்குட் பட்டவர் ஒரு மாத்திரையும், அதற்கு மேற்பட்டவர் 2 மாத்திரை யும் காலையில் வெந்நீருடன் சாப்பிடவேண்டும். பேதியாகும் பேதியாகவில்லையானால் 3 மாத்திரைகள் சாப்பிடலாம் மறுபடியும் வெந்நீர் சாப்பிட்டால்தான் பேதியாகும். எத்தனை தடவை பேதியாக வேண்டுமோ அத்தனை தடவை வெந்நீர் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் உடல் களைப்பு ஏற்படுவதில்லை. ஆனால், எப்சம் உப்பு போன்ற ஆங்கில மருந்து சாப்பிட்டால் உடலிலுள்ள நீரை வெளியேற்றி, உடலுக்குச் சோர்வை உண்டாக்கும். அப்படி வெளியேறும் நீர் உடலிலுள்ள சத்து களையும் கரைத்து வெளியேற்றிவிடும். 'அபயாசன்' என்ற பேதி மருந்து நகரங்களில் எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளிலும் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களிடமும் கிடைக்கும். இந்தப் பேதி மருந்து மலச்சிக்கல் மட்டுமின்றி அடியிற்கண்ட வியாதிகளையும் குணப்படுத்துகிறது என்று தயாரிப்பாளரின் குறிப்பு கூறுகிறது. வயிற்றுவலி, அஜீரணம், வயிற்றுப்புசம், மந்தம், சூலை, மூலம், நெஞ்சு எரிச்சல், முதுகு வலி, பித்த உபரி. மேலும் ஈரலைப் பாதுகாத்து ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

மலச்சிக்கலுக்கு மற்றொரு மருந்து (சொறி, சிரங்குக்கும் இந்த மருந்து பயன்படும்)

26வது அத்தியாயத்தில் 17ல் கூறப்பட்டுள்ள மருந்தைக் கவனிக்கவும். இது நிலவாகைச் சூரத்தாவரைச் சூரணம். இதனால் மலச்சிக்கல் தீருவதுடன் அடிவயிற்றில் உள்ள

புழுக்களை அழித்துவிடும். புழுக்களைக் கொல்லும் சக்தி மேற்படி மூலிகைகளுக்கு உண்டு. சிரங்கு அல்லது கொப்புளங்கள் வரும் காலத்தில் மேற்படி சூரணத்தை உட்கொண்டால் இவை சீக்கிரமாகக் குணமடைவதுடன் இனிமேல் வராமலும் தடுத்து நிறுத்தி விடும். சிரங்கு, கொப்புளங்களுக்கு வெளியில் மட்டும் மருந்து போட்டால் குணமானாலும் திரும்பி வந்து தாக்குவதற்கு வாய்ப்புண்டு. நிலவாகைச் சூரத்தாவரை எளிதில் கிடைக்கக் கூடியவை. விலையோ மிகவும் குறைவு. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய ஓர் அரிய மருந்து.

15 தைலங்கள்

நம் நாட்டில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் பழக்கம் நெடுங் காலமாக இருந்துவருகிறது. அது உடலுக்கு என்னென்ன நன்மைகள் செய்கின்றன என்பது, மண்ணெண்ணெய், பெட்ரோல் அல்லது டீசல் இயந்திரங்கள் எப்படி வேலை செய்கின்றன என்று விளக்கினால் புரியும். பொதுவாக மேற்படி இயந்திரங்கள் உஷ்ணத்தால்தான் ஓடுகின்றன. அதாவது பெட்ரோல் போன்ற எரிபொருள்களை அதிக நுட்பமான துவாரத்தின் (Nozzle) மூலமாக அதி வேகமாகப் பாய்ச்சும் போது மேற்படி எரிபொருள் தீப்பற்றி எரிகிறது. அதனால் உண்டாகும் உஷ்ணத்தினால்தான் இயந்திரம் ஓட ஆரம்பிக்கிறது. இந்த முறையில்தான் ஸ்கூட்டர், கார், லாரி, இரயில், ஆகாய விமானங்கள், ராக்கெட்டுகள் இயக்கப்படுகின்றன. (இரயில் நீராவி இயந்திரம் மட்டும் நீராவியின் அழுத்தத்தால் ஓடுகிறது இரயில் உயிரில்லாத ஜடப்பொருளாக இருந்தும் 40 டன் எடையுள்ள 60 வாகன்களை அதாவது 2400 டன் எடையை மணிக்கு 100 கி.மீ. வேகத்தில் இழுத்துச் செல்வதை நாம் பார்க்கிறோம். அப்படிப்பட்ட இயந்திரங்கள் உஷ்ணத்தினால் ஓடினாலும் கூட அந்த உஷ்ணம் அதிகப்படாமல் கட்டுப்படுத்தி வைக்க, ரேடியேட்டர் (Radiator) மூலம் தண்ணீரை இயந்திரத்துக்கு வெளியில் சுற்ற வைக்கிறார்கள். சில இயந்திரங்களில் காற்றின் மூலமாக (Air Cooler) அவ்வேலையைச் செய்ய வைக்கிறார்கள். ஒரு நேரத்தில் ரேடியேட்டரில் தண்ணீர் இல்லாமல் போய்விட்டால் இயந்திரம் அதிக உஷ்ணமாகி இயங்குவது நின்றுவிடும். இயந்திரம் உஷ்ணத்தால் ஓடினாலுங் கூட அதிக உஷ்ணம் ஏற்பட்டுவிட்டால் இயந்திரம் ஓடாது. அதனால் அந்த இயந்திரம் பொருத்தப்பட்ட வாகனங்கள் ஓடாமல் நின்றுவிடும்; அது மட்டுமல்ல. அதிக உஷ்ணத்தால்

முன்னும் பின்னும் இயங்கும் பிஸ்டன் நகர முடியாமல் பிடிப்பு ஏற்பட்டு இயந்திரம் பழுதடைந்துவிடும். அப்படிப்பட்ட இயந்திரத்துக்கு ஆயுள் மிகவும் குறைவு.

அதுபோல நம் உடலும் உஷ்ணத்தால்தான் இயங்குகிறது. நம் தலைப்பாகத்தை இயந்திரத்துக்கு ஒப்பிடலாம். ஏனெனில், தலைப்பாகத்தில்தான் மூளையும், நரம்பு மண்டலமும் அமைந்திருக்கின்றன. நாம் உண்ணும் உணவு ஜீரணமாகும்போது, ஜீரணமான சத்துகள் உடம்பில் சேருவதற்காக இரசாயனக் கிரியைகள் நடக்கும்போதும் உண்டாகும் உஷ்ணத்தினால்தான் நம் உயிர், உடல் இயங்குகின்றன. இயந்திரத்தினால் வாகனங்கள் இயக்கப்படுவது போல மூளையினால் நம் அவயவங்கள் இயக்கப் படுகின்றன. ரேடியேட்டரில் தண்ணீர் இல்லாததால் அதிக உஷ்ணத்தால் இயந்திரம் இயங்காமல் எப்படி நின்றுவிடுவது மல்லாமல் கெட்டுப் போகிறதோ, அதேபோல் அதிக வேலைகளின் காரணமாகவும் கோபம், காமம், கவலை, அவசரம், ஆத்திரம் முதலிய உணர்ச்சி வசப்படுவதாலும் உண்டாகும் அதிக உஷ்ணத்தால் நம் மூளை, நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப் பட்டு, நம் உடல் பல வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு முடிவில் மரணம் ஏற்பட ஏதுவாகிறது. இதனால்தான் "வியாதிகளில் 70 சதவீதம் மனக் கலக்கத்தால் (மன இறுக்கத்தால்) உண்டாகின்றன" என்று மேனாட்டவர்கள் சொல்கிறார்கள் **It is estimated that 70% of illness are brought on by stress and thinkinge one self sick—"What do we really know about phychic phenomena?"**

Megazine-Readers Dige st, Dec. 1977.

Both stress and emotional distress can change the pattern of Hormones circulating in the body, making it more difficult for the body to fight a cancer cell once it has begun. Stress increases the amount of corticosteroid Hormones (produced by the cortex of the aderinal glands) circulating in the body and this suppresses the immune processes which protect the body. White blood cells circulating through the body kill abnormal cells, which are constantly being formed in the body before they turn into uncontrolled cancers. This process may be interfered by the Corticosteroid hormones produced under stress.

தமிழாக்கம்: மனக்கலக்கமும், கவலை பரபரப்பு போன்ற, உணர்ச்சிகளும் உடம்பின் ஹார்மோன் உற்பத்தி முறையை

மாற்றுகின்றன. அந்த மாற்றத்தின் காரணமாக, புற்று நோயின் உயிரணு ஒரு தடவை உடம்பில் உற்பத்தியாகிவிட்டால் அதை அழிக்க உடம்புக்கு சக்தி இல்லாமல் போய்விடுகிறது. ஏனெனில், இந்த மனக்கலக்கத்தினால் Aderinal glands உற்பத்தி செய்யும் கார்டிகாஸ்ட் ராய்ட் (Corticosteroid) ஹார்மோன்ஸ் உற்பத்தி அதிகமாகி உடம்பினுள் பூராவும் பரவி வியாதிகளைத் தடுக்கக்கூடிய முறைகளை முறியடித்துவிடுகிறது. இரத்தத்தின் வெள்ளை அணுக்கள் உடம்பின் அசாதாரணமான உயிரணுக்களை அழித்துக்கொண்டே இருக்கின்றன. இந்த இரத்த வெள்ளை அணுக்களின் சக்தியைக் கார்டிகாஸ்ட்ராய்ட் ஹார்மோன்ஸ் முறியடித்துவிடுகிறது. ஆகவே, நோய்கள் உடம்பில் பரவ ஏதுவாகிறது.

சில சமயங்களில் அயோடின் (Iodine) குறைவினாலோ அல்லது மனக் கலக்கத்தினாலோ தைராய்டு சுரப்பி (Thyroid-glands) ஒருவித நச்சுப்பொருளை உற்பத்தி செய்வதுமுண்டு. இதனால், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சிடுசிடுவென்று எடுத்ததற்கெல்லாம் எரிந்துவிழுவார்கள். அதிர்ச்சி அடைந்தவரைப் போல் காணப்படுவார்கள். உறக்கமின்மையும் அவர்களுக்கு இருக்கும்.

இந்த மாதிரி மனக்கலக்கத்தால் உண்டாகும் அதிக உஷ்ணத்தைக் குறைப்பதற்காகத்தான் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்தல், தைலம் தேய்த்துக் குளித்தல் போன்ற முறைகளை நம் நாட்டவர்கள் பண்டைக் காலத்திலிருந்தே கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள். பொதுவாக நமது சித்த வைத்தியர்கள் அதிக உஷ்ணத்தால் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாகச் சொல்லக்கேட்டிருக்கிறோம். தைலம் தேய்த்துக் குளிக்கும் முறைகளால் பல வியாதிகளைப் போக்கலாம். சூரணம், லேகியம், பஸ்பம் முதலிய மருந்துகளைப் பிரயோகம் செய்வது போன்றவைதாம் தைல முறையும். உதாரணமாக ஒருவன் கோபத்துக்கு வசப்பட்ட அன்று அவன் தலை கனமாக இருக்கும். கை, கால்கள் எல்லாம் துடிதுடித்துப் போய் சரியான நிலையில் இராது. அப்படி இருக்கும்போது மறு நாள் தலைமுழுகினாலோ அல்லது மூலிகைத் தைலம் தேய்த்துக் குளித்தாலோ அன்றைக்கே அவன் மனம் சாந்தப்பட்டு தலைக் கனம் நின்றுவிடும். இதுபோலவே காமத்தால் சுழன்று கிடக்கும் ஒருவன் தைலம் தேய்த்துக் குளித்தவுடன் அவன் காமத்தினால் ஏற்பட்ட அதிக உஷ்ணம் நீங்கி, அசதியும் நீங்கி, அவனது உடல் ஆரோக்கிய நிலைக்குத் திரும்பிவிடும். இம்முறையால் மூளை, நரம்பு மண்டலமும் ஹார்மோன் சுரப்பிகளும் தன்நிலை

அடைந்து, தன் வேலைகளை ஒழுங்காகச் செய்யும். அதனால் எந்த வியாதியும் வராமல் நம் உடல்நலம் காக்கப்படும். ஆயுளும் நீடிக்கும். 'வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணிபனுக்குக் கொடு' என்ற ஒரு பழமொழி உண்டு. அதாவது வியாதிகளால் அவதிப்பட்டு டாக்டருக்குக் கொடுக்கும் பணத்தை முன்னாலேயே வாணியனுக்குக் கொடுத்து, எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்து கொண்டால் வியாதி வராது, நாம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்பது அதன் பொருள். இவற்றைப் படித்து அறிவதைவிடக் கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி தைலம் தேய்த்துக் குளித்தால் நீங்களே அனுபவத்தின்கண் அதன் உண்மையை உணரலாம். இம்முறை மேனாட்டவர்க்குத் தெரியாது. அவர்களைப் பின்பற்றி வரும் நம் நாட்டு மக்களும் இம்முறைகளை மறந்துவிட்டனர். இக்கால இளைஞர்களுக்குத் தைலம் தேய்த்துக் குளிக்கும் முறையே தெரியாமல் போய்விட்டது. மேனாட்டவர்கள் இம் முறைகளால் ஒரு பயனும் இல்லை என்று கூசாமல் சொல்லு வார்கள். இம்முறைகளால் பல நோய்களை வராமல் தடுக்க முடியும் என்பதை அனுபவத்தால் அறியலாம். உதாரணமாக மூக்கில் அடிக்கடி நீர் வந்து கொண்டிருக்கும் பீனிச நோய் பிடித்த வர்கள், தடுமன் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் பீனிசத் தைலம் தேய்த்துக் குளித்தால் ஓரிருநாள்களில் அந்நோய் நீங்கி விடும் என்பதை அறியலாம்.

தலைமுழுகும் பழக்கத்தை உடையவர்கள் கூட இதனால் உடலில் அசதி ஏற்படுகிறது என்று சொல்வாரும் உண்டு. அவர்கள் இம்முறையைச் சரியாகக் கடைப்பிடிக்காத காரணத்தால் வந்த விளைவே அன்றி வேறொன்றும் இல்லை. சித்த வைத்திய முறை களைக் கடைப்பிடிப்பவர்கள், மருந்துகள் முறைப்படி தயாரிக்கப் பட்டனவா, அவற்றை முறைப்படி கடைப்பிடிக்கப் படுகின்றனவா என்பதைக் கூர்ந்து கவனிக்காவிடில் அவற்றால் கெடுதியே ஏற்படும்.

பச்சை எண்ணெய்யில் தலைமுழுகக்கூடாது. குளிர்ந்த நீரில் தலை முழுகக் கூடாது. குளிக்கும்போது சோப்பு பயன்படுத்தக் கூடாது. அன்று மருந்து வகைகள் சாப்பிடக்கூடாது. இது போன்ற பத்தியங்களைக் கடைப்பிடிக்காமல் தலை முழுகினால் கெடுதலே ஏற்படும். ஆகவே, இது விஷயத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தைலம் தேய்த்துக் குளிப்பதால் ஒரு சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் பக்க விளைவுகளை (After effects) வரலாம். அப்படி வந்தால் அவர்களுக்கு உடல்நலம் சரியான நிலையில் இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கான சிகிச்சைகளை

எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமே தவிர, தைலம் தேய்த்துக் குளிப்பதைக் கைவிட்டுவிடக் கூடாது.

1. தலை முழுகுதல்: வாரம் இருமுறை, நல்லெண்ணெய்யில் ஒரு நபருக்கு ஒரு தேக்கரண்டி பொற்றலைக் கையாந்தகரை இலைப்பொடி (இலைகளைக் காய வைத்துப் பொடி செய்தது) போட்டுக் காய்ச்சி தலை, உடல் பூராவும் தேய்த்துக் கொண்டு சீயக்காய் உபயோகித்து வெந்நீரில் குளிக்கவேண்டும். மேற்படிப் பொடி இல்லையேல் ஒரு வெள்ளைப் பூண்டு, இரண்டு மிளகு ஒரு சிறு மிளகாய் வற்றல் நல்லெண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி தலைமுழுக வேண்டும். இதுவும் இல்லையேல் நல்லெண்ணெய்யைக் காய்ச்சியே தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டுமேயல்லாது பச்சை எண்ணெய்யில் தலை முழுகக்கூடாது. எனினும் பொற்றலைக் கையாந்தகரைப் பொடி கலந்த எண்ணெய்தான் தலைமுழுகுவதற்குச் சிறந்தது.

தலை முழுகினால் தடுமன், தலைவலி, காய்ச்சல் போன்ற பின் விளைவுகள் வந்தால் நல்லெண்ணெய்யில் பொற்றலைக் கையாந்தகரைப் பொடிக்குப் பதிலாக ஐந்து கருஞ் செம்பைப் பூ போட்டுக் காய்ச்சித் தலை முழுகினால் மேற்படிப் பின் விளைவுகள் ஒன்றும் வரா.

2. பொன்னாங்கண்ணித் தைலம்: வாரம் ஒருமுறை தலைக்கு மட்டும் தேய்த்துக் கொண்டு வெந்நீரில் பாசிப்பருப்பு மாவு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். பொன்னாங்கண்ணித் தைலத்துக்குப் பதிலாக எப்பொழுதாவது ஒரு தடவை தாய்ப்பால் அல்லது பசுநெய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். பொன்னாங்கண்ணித் தைலம் விலை கூடுதலாக இருந்தாலும் நல்ல தரமான பொன்னாங்கண்ணித் தைலத்தையே வாங்கி உபயோகிக்க வேண்டும். பொன்னாங்கண்ணித் தைலம் தயாரிக்கும் இரு முறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

அகஸ்தியர் முறை

1.	பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு	1 லிட்டர்
2.	கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு	$\frac{1}{2}$ லிட்டர்
3.	நெல்லிக்காய்ச் சாறு	$\frac{1}{2}$ லிட்டர்
4.	பசும்பால்	1 லிட்டர்
5.	நல்லெண்ணெய்	1 லிட்டர்

இவற்றை ஒன்றாய்க் கூட்டி அதிமதுரம் 13 கிராம் தாய்ப் பாலில் அரைத்துக் கலந்து ஒன்றாகக் கூட்டி ஒரு மண்பானையில் ஊற்றி விறகினால் சிறுதீயாக எரித்துப்பதமுறக் காய்ச்சி இறக்கி 24 மணி நேரம் ஆற விட்டு வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும் தயாரிக்கும்,உபயோகப்படுத்தும் முறைகளை 26-வது அத்தியாயத் தில் பார்க்கவும்.

மற்றொரு முறை :

1.	பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு	1 லிட்டர்
2.	கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு	1 ,,
3.	நல்லெண்ணெய்	1 ,,
4.	பால்	300 மி. லிட்டர்
5.	செவ்விளநீர்	ஒன்று
6.	நயம் சாம்பிராணி	20 கிராம்
7.	கஸ்தூரி மஞ்சள்	10 ,,
8.	பூலாங்கிழங்கு	10 ,,
9.	கார்போக அரிசி	10 ,,
10.	கோஷ்டம்	20 ,,
11.	ரோஜா மொட்டு காய்ந்தது	15 ,,
12.	செண்பக மொட்டு காய்ந்தது	15 ,,
13.	சித்தகத்திப்பூ ,,	50 ,,

ஏழு முதல் பதின்மூன்று வரை உள்ள கடைச்சரக்குகளைக் காயவைத்து நன்றாக இடித்துப் பொடி செய்து ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்பொடியைப் பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு, கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு, நல்லெண் ணெய், பால், செவ்விளநீர் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கூட்டி ஒரு பழகிய மண்பாண்டத்தில் ஊற்றிப் பதம் பார்த்துக் காய்ச்சி இறக்கும்போது சாம்பிராணிப் பொடியைக் கலந்து இறக்கி 24 மணி நேரம் ஆறவைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாதாரணமான பொன்னாங்கண்ணித் தைலம் தயாரிக்க, அதன் சாறு, நல்லெண்ணெய் சம அளவு கலந்து பதமுறச்காய்ச்சி ஆறவிட்டு வடித்துக் கொள்ளலாம்.

பொன்னாங்கண்ணித் தைலம் பொதுவாக குளிர்ச்சியான உடம்புக்கு அதாவது பீனிசம் அல்லது ஜலதோஷம் எளிதில்

பிடிக்கும் உடம்பிற்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. தலைவலி, நரம்புவலி யுள்ள வாத உடம்புக்கும் ஒத்துக் கொள்ளாது. அப்படிப் பட்டவர்கள் நீலிப்பிருங்காதுத் தைலம் (கரிசலாங்கண்ணித் தைலம்) பீனிசத் தைலம் போன்ற மற்ற தைலங்கள் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிக்கலாம். நீலிப்பிருங்காதித் தைலம் என்பது கண்ணுக்குச் சிறந்த மூலிகைகளான அவுரியும் (நீலி) கரிசலாங் கண்ணியும் (பிருங்காதி) கலந்தது. இதில் நல்லெண்ணெய்யில் தயாரித்த தைலமே குளிப்பதற்குச் சிறந்தது. வாத உடம்பு உள்ளவர்கள் வேப்பெண்ணெய்த் தைலம் தேய்த்துக் குளிக்க லாம். மற்ற தைல விவரம் 26-வது அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

3. **பஞ்ச கல்பம்:** மூன்று வாரத்துக்கு அல்லது மாதம் ஒரு முறை பஞ்ச கல்பம் தலைக்கு மட்டும் தேய்த்து, வெந்நீரில் பாசிப் பருப்பு மாவு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

தயாரிக்கும் முறை: 1. வேப்பம் பருப்பு, 2. நெல்லி வற்றல் 3. கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய்த் தோல் 4. கஸ்தூரி மஞ்சள் 5. வெள்ளை மிளகு.

இந்த ஐந்து சரக்குகளையும் சிறிது பசுப்பால் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து 50 மி. லிட்டர் பசுப்பாலில் கலந்து காய்ச்ச வேண்டும். இதன் பலனைப் பதார்த்த குணசிந்தாமணியில் 'பஞ்ச கல்பம் தேய்த்துக் குளித்தால் எந்நாளும் கிஞ்சித்தேனும் பிணி களுக்கு இடமில்லை' என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

பஞ்ச கல்பம் வேறு முறை

1. கசகசா 2. பாதாம் பருப்பு 3. கொப்பரைத் தேங்காய் 4. மிளகு 5. சீரகம் இவற்றைப் பாலில் அரைத்துப் பால் கலந்து காய்ச்சி நறுமணத்துடன் இறக்கி சிரசில் மட்டும் தேய்த்து வெந்நீரில் பாசிப்பருப்பு மாவு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். இது வள்ளலார் கண்ட முறை.

பலன்கள்: பொதுவாக மேற்படி தைலங்கள் தேய்த்துக் குளிப்பதால் அதிக உஷ்ணம் நீங்கி மூளை, நரம்பு மண்டலம், பிட்டுட்டரி (Pituitary glands) ஒழுங்காகத் தங்கள் வேலைகளைச் செய்யும். உடலுக்குப் புத்துயிர் அளிக்கும். மலம் கிரமமாகக் கழியும். பொற்றலைக் கையாந்தகரைப் பொடி போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யில் தலைமுழுகினால் அன்று சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். மதியம் தூக்கங்கூட வராது. எவ்வளவு வேலை செய் தாலும் அலுப்புத் தோன்றாது. அன்று சர்க்கரை வியாதி கொஞ்சம் குறையும். மேற்படி மூன்று முறைகளையும்

ஏற்கெனவே கூறிய காலக்கிரமப்படிக் கடைப்பிடித்து வந்தவர்களுக்கு அதிகப் பலன்கள் கிட்டும். கண் ரோகங்கள் வரா. மற்ற எந்த நோயும் அணுகாது. ஊட்டச்சத்து மருந்து (டானிக்) வைட்டமின் மாத்திரைகள், இலேகியங்கள் இவற்றை உபயோகிப்பதால் உண்டாகும் பலன்களைவிட அதிகப்பலன்கள் இதனால் கிடைக்கும் என்பது அனுபவத்தில் கண்கண்ட உண்மை. தைலம் தேய்த்துக் குளித்த அன்று காலையில் சாப்பிடாமல் மதியம் இரவு இரண்டு வேளை மட்டும் சாப்பிட்டால் நல்லது.

பிரமிக்கத்தக்க பலன்கள்: கோபம், படபடப்பு, பரபரப்பு உள்ள பெரியவர்களும், குழந்தைகளும் தைலம் தேய்த்துக் குளிக்கும் முறைகளைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்தால் அக்குணங்கள் நீங்கிச் சாந்தமடைவர். ஒருவருக்கொருவர் சண்டையிட்டுக் கொள்பவர்களிடையே இயற்கையாகவே ஒற்றுமை உணர்வு ஏற்படும். படிக்காத மாணவ மாணவியர் நன்றாகப் படிக்க முற்படுவர். வாழ்க்கையில் வெறுப்பும் விரக்தியும் அடைந்த ஒரு சிலர் திடீரென்று தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள். இந்த உணர்வுக்கு ஹார்மோன் சுரப்பிகளின் கோளாறு தான் காரணம். ஆகவே, அப்படி விரக்தியடைந்தவர்கள் தைலம் தேய்த்துக் குளித்தால் வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பு ஏற்படும். நன்றாக வாழ்க்கை நடத்துவார்கள்.

சிரசின் மத்தியில் அமைந்திருக்கும் பிட்டுட்டரி சுரப்பி உடல் நலத்துக்கு வேண்டிய ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்வது மட்டுமல்லாமல், தைராய்டு, அட்ரினல், கணையம் போன்ற மற்ற ஹார்மோன் சுரப்பிகளுக்கும் தலைமை தாங்கி நடத்தி அவற்றை நல்ல நிலைமையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. மேற்படி ஹார்மோன் சுரப்பிகளின் கோளாறுகளினால்தான் ஒருவன் இயற்கையாகவே கோபம் உடையவனாகவும் காம உணர்வு கொண்டவனாகவும் அல்லது படபடப்பு உள்ளவனாகவும் விளங்குகின்றான். தைலம் தேய்த்துக் குளிக்கும் முறை மேற்படி பிட்டுட்டரி சுரப்பியை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக் காப்பதால் மற்ற எல்லாச் சுரப்பிகளும் தத்தமது சுயநிலையை அடைகின்றன. ஆகவேதான் முன்கூறப்பட்டுள்ள பிரமிக்கத்தக்க நற்குணங்களைத் தைலம் தேய்த்துக் குளிப்பவர்கள் அடைகிறார்கள். இதனால், மனக்கலக்கம் அல்லது மன இறுக்கத்தால் ஏற்படும் வியாதிகள் வரா. தைலத்தை உள்ளங்கால்களில் தேய்த்தால் கண்ரோகமும், கண்களுக்குக் கட்டினால் செவி ரோகங்களும், செவிக்கு ஊற்றினால் சிரசு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களும், சிரசில் தேய்த்துக் குளித்தால் சரீரத்தின் சகல

ரோகங்களும் தீரும் என்பது சித்த வைத்தியத்தின் விதி. இவ்விதியின் தன்மை எவ்வளவு தத்ரூபமானது என்பதைத் தைலம் தேய்த்துக் குளித்து அனுபவத்தால் அறியலாம். தைலம் தேய்த்துக் குளிக்கும் நாள்களைக் கீழ்க்கண்டவாறு வகுத்துக் கொள்ளலாம்.

புதன், சனி	—	தலை முழுகுதல்
புதன்	—	பொன்னாங்கண்ணித் தைலம் தேய்த்துக் குளித்தல்.
சனி, புதன்	--	தலை முழுகுதல்
சனி	—	பொன்னாங்கண்ணித் தைலம் தேய்த்துக் குளித்தல்.
புதன்	—	பஞ்ச கல்பம் தேய்த்துக் குளித்தல்.

மறுபடியும் முன்போல். பெண்கள், புதன் சனிக்குப் பதிலாக செவ்வாய், வெள்ளி என்று மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

தைலம் தேய்த்துக் குளிப்பவர்கள் அடியிற்கண்ட பத்தியங்களைக் கண்டிப்பாக அனுசரிக்க வேண்டும்.

1. தைலம் தேய்த்துக் குளித்த அன்று மைதுனம் (ஆண்—பெண் உடலுறவு) கூடாது. மீறினால் நரம்புத் தளர்ச்சி சம்பந்தமான வியாதிகள் உண்டாகும். 2. அன்று குளித்த பின் தலைக்கு எந்த எண்ணெய்யும் தேய்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. 3. அன்று மாமிச உணவு எந்த வகையிலும் உண்ணக்கூடாது. 4. கோபப் படக் கூடாது. கோபப்பட்டால் நாம் பெற்ற நலன்கள் அனைத்தும் அழிக்கப்பட்டுவிடும். 5. அன்று பகலில் தூங்கக் கூடாது. 6. நீரிழிவு வியாதிக்காரர்கள் இன்சுலின் போட்டுக் கொள்வது அல்லது இன்சுலினுக்குப்பதிலாக உபயோகப்படுத்தும் மாத்திரைகள் சாப்பிடுவது தவிர மற்ற எந்தவித மருந்து, டானிக் வகைகளையும் சாப்பிடக்கூடாது. சாப்பிட்டால் உடனே உடல் நலம் கெடும். மருந்து அவசியம் சாப்பிடவேண்டிய வியாதியஸ்தர்கள் தைலம் தேய்த்துக் குளிக்கும் முறை எதையும் கையாளக் கூடாது உடல்நலம் திரும்பியபின் மருந்து சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டுத்தான் தைலம் தேய்த்துக் குளிக்கவேண்டும். தைலம் தேய்த்துக் குளித்த மறு நாள் மருந்துகள் சாப்பிடலாம். 7. இளநீர், ஐஸ்கிரீம், குளிர்பானங்கள் அருந்துதல், குளிர்சாதன அறையில் (ஏர்கண்டிஷண்ட் ரூம்) தங்குதல் போன்றவை கூடாது. 8. அன்று இரவு 12 முதல் 4 மணி வரை விழித்திருக்கக் கூடாது. 9. அன்று இரவு பஸ் பிரயாணம் செய்யக்கூடாது. இரயிலில் படுக்கை வசதியுடன் தான் பிரயாணம் செய்யவேண்டும்.

14. மைதுனம் (ஆண்-பெண் உடலுறவு)

உணர்வுகளில் காதல் என்பது ஒன்று. அவ்வுணர்வின் அடிப்படையில் அமைந்த மைதுனம் குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியமானதொன்று. இதை அளவோடு கடைப்பிடித்தால் உடல்நலம் வளரும். நமது முன்னோர்கள் இதற்குரிய வழிமுறைகளை வகுத்திருக்கிறார்கள்.

மைதுனம் கிணற்றின் நீரை இறைப்பதற்கு ஒப்பாகும். எப்படியெனில், ஒரு கிணற்றில் நீர் இறைக்காமல் விட்டுவிட்டால், அக்கிணற்றில் நீர் எப்படி தூர்ந்து போய் வற்றிப் போய் விடுமோ அதுபோல ஒருவன் மைதுனத்தில் ஈடுபடாமல் இருந்தால், அவனுக்குத்தாதுபுஷ்டி கெட்டு, அவனது உடல்நலம் கெட்டு விடும். ஒரு கிணற்றில் அளவுக்கு மீறி இடைவிடாது நீர் இறைத்தால் அக்கிணறு எப்படி வற்றிவிடுமோ அதுபோல அடிக்கடி புணர்ச்சியில் ஈடுபட்டவனது உடல்நலம் குன்றிவிடும். ஒரு கிணற்றில் முறையாக நீர் இறைத்துக் கொண்டு வந்தால் அக்கிணறு எப்படி நீர் வற்றாமல் வருடக்கணக்காக நமக்கு நீர் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்குமோ, அதுபோல அளவோடு உடலுறவு கொண்டவனுக்குத் தாதுபுஷ்டியும் நோயற்ற வாழ்வும் நீண்ட ஆயுளும் கிட்டும். 15 நாள்களுக்கு ஒரு முறை தேக சம்பந்தம் செய்து கொள்வது உத்தமம். வாரம் ஒரு முறை செய்வது மத்திமம். அதற்கு மேல் செய்வது அதமம் (கடைத்தரம் அதாவது கெடுதல்). அது காமத்துக்கொப்பாகும். அளவுக்கு மீறி புணர்ச்சியில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு சுக்கிலம் நெகிழ்ச்சிபட்டு சந்ததி விருத்தி கெடும்.

பெண்ணுடன் தேக சம்பந்தம் செய்ய வேண்டில் முன் இருபது நிமிட நேரம் தேக சம்பந்தத்தில் மனதை வையாது தேக சம்பந்தம் செய்யத் தொடங்க வேண்டும். தொடங்கிய போது அறிவு விகற்பியாமல் மனம் முதலிய கரணங்கள் சுதந்திரத்தோடு தேகத்திலும் கரணங்களிலும் சூடு தோன்றாமல் தேக சம்பந்தம் செய்தல் வேண்டும். அதாவது காம உணர்ச்சிக்கு வசப்படாமல் கணவன் மனைவி என்ற காதல் உணர்ச்சியோடு செய்யவேண்டும் என்பதுவே இதன் பொருள். தேக சம்பந்தம் செய்தபின் தேக சுத்தி செய்து படுத்துத் தூங்க வேண்டும். உண்ட உணவு ஜீரணமாகிக் கொண்டிருக்கும்போது மைதுனத்தில் ஈடுபடக்கூடாது. உணவு உண்டு சுமார் 3 மணி நேரம் கழித்து மைதுனத்தில் ஈடுபடுவதே நல்லது. இல்லையெனில் அஜீரணத்தால் ஜீரண உறுப்புகள் கெட ஏதுவாகும்.

பெண்ணுக்கு மாதாந்திர ருதுகாலமாகிய முதல் மூன்று நாள்களிலும் தேக சம்பந்தம் கூடாது. மீறினால் அலிப்பிள்ளை பிறக்கும். ஆகவேதான் முதல் மூன்று நாள்களும் அசுத்த நாள்கள் என்று கூறுவர். புணர்வதற்குச் சரியான நேரம் இரவு 11 மணி முதல் 12 மணி வரை. ஏனெனில் இரவு 12 மணி முதல் மூன்று மணி வரை கடுமையான நேரம்; ஆகவே, ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் அதுவே என்றும் கருதப்படுகிறது. இரவு மூன்று மணிக்குப் பின் அதிகாலை எழுந்து காலைக் கடன்களை முடித்து உலகியல் காரியங்களில் பகல் பூராவும் ஈடுபடவேண்டியிருக்கிறது. பகலில் உஷ்ணம் அதிகமாக இருப்பதால் புணர்வதற்குத் தகுந்த நேரமல்ல. இரவு 8 மணிக்கு சாப்பிட்டு 11 மணி வரை ஜீரணமாகும் காலம் ஆகும்.

உணவு ஜீரணமாகி முடிந்த காலமானால் இரவு 10 மணிக்கும் புணரலாம். இவ்விதிகளை அனுசரித்து தேக சம்பந்தம் செய்தால் தம்பதிகளின் தேகம் திடகாத்திரமாக இருக்கும்.

மாதவிடாய் நான்கு நாள்கள் கழித்து 12 நாள்களுக்குள் சேர்ந்தால் கரு உற்பத்தியாகும். இரட்டை நாள்களில் சேர்ந்தால் ஆணும், ஒற்றை நாள்களில் சேர்ந்தால் பெண்ணும் பிறக்கும். இவ்விதம் பதார்த்தகுண சிந்தாமணியில் கூறப்பட்டுள்ளது. பெண்களின் சுரோணிதப் பையிடத்தில் மூன்று மணி சேர்ந்த கொத்து ஒன்று (Ovary வலது புறத்திலும், நான்கு மணி சேர்ந்த கொத்து ஒன்று (Ovary) இடது புறத்திலும் இருக்கின்றன. சுரோணித சுக்கிலம் கலந்து கர்ப்பந்தரிக்கின்ற காலத்தில் மூன்று சேர்ந்த கொத்தில் சம்பந்தப்பட்டால் ஆண் குழந்தையும், நான்கு சேர்ந்த கொத்தில் சம்பந்தப்பட்டால் பெண் குழந்தையும் பிறக்கும். ஆகவே புணர்ச்சிக் காலத்தில் விந்து பாயும் தருணம் வலதுபுறம் சாய்ந்தால் ஆண் மகவும், இடதுபுறம் சாய்ந்தால் பெண் மகவும் பிறக்கும். இது திருவருட்பா வசனபாகத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளது. மேற்படி இருவிதிகளும் ஒன்றுக்கொன்று முரணானவை அல்ல. ஆகவே, அவ்விரு விதிகளுக்குட்பட்டு புணர்ந்தால் அவரவர்கள் விரும்பிய ஆண் அல்லது பெண் குழந்தையைப் பெறலாம். புத்திரனைக் குறித்து தேக சம்பந்தம் செய்ய விரும்பினால் ஒருமாத காலம் மைதுனத்தில் ஈடுபடாமல் பின் மேற்படி விதிகளுக்குட்பட்டு புணர்ந்தால் உண்டாகும் குழந்தை தேகதிடகாத்திரமாக இருப்பதுடன் அறிவுள்ளதாகவும் விளங்கும். அக்குழந்தைக்கு எவ்விதப் பிணியும் வராது. வந்தாலும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் நீங்கிவிடும். இதற்கு முக்கிய விதி கணவனும் மனைவியும் புணருங்காலத்தில் இருவருக்கும் அன்பு ஒன்றாகி ஆசை ஒன்றாகி போக இன்பமும்

ஒன்றாகவேண்டும். புணருங்கால் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் போகம் ஒரே காலத்தில் உண்டாகாவிடில் இருவருக்கும் தேகக் கெடுதி. இதனால் குடும்பத்தில் ஒற்றுமை பாதிக்கப்படும். யாருக்காவது மனநோய்கூட வர நேரிடலாம்.

40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மைதுனம் கூடாது விரும்பினால் தேக புஷ்டி இடங்கொடுக்குமானால் மாதம் ஒரு முறைக்கு மேல் கூடாது. 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் மைதுனத்தைக் கைவிட்டுவிட வேண்டும். இல்லையேல் பல வியாதிகளுக்கு இடங்கொடுத்து ஆயுள் குன்றிவிடும். சுத்த ஞானிகளுக்கு மைதுனம் ஆகாது. துறவிகளாக இருந்தால் பெண்ணாசைப் படாமல் மனத்தைப் பக்தி மார்க்கத்தில் செலுத்தி ஞானிக்கு ஒப்பாக இருந்தால்தான் சுக்கிலம் மேலேறி சக்தியாக மாறும். இல்லையெனில் மைதுனத்தில் ஈடுபடாவிடினும் அவர்களுக்குத் தேக நஷ்டம் உண்டாம் என்று அறிக.

15 தேகப்பயிற்சி

தேகப்பயிற்சி ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியம் தேவை உடலில் இரத்த ஓட்டம் நன்றாக நடைபெறுவதற்கும் நமது அவயவங்களும், உளளுறுப்புகளும் நன்றாக இயங்குவதற்கும் அவற்றின் சுருங்கி விரியும தன்மையை அபிவிருத்தி செய்வதற்கும் நாம் உண்ட உணவுச் சத்துகளை உடல் பூராவும் சீராக விநியோகிப்பதற்கும் அசுத்தப் பொருள்களையும், கழிவுப் பொருள்களையும் வெளியேற்றுவதற்கும் தேகப் பயிற்சி அவசியம் தேவை. ஆனால், அதை எந்த அளவுக்குச் செய்யவேண்டுமோ அந்த அளவில் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உண்மையான தேசப்பயிற்சி என்பது, தொடர்ந்து பல மணி நேரம் வேலை செய்கின்றதனால் ஏற்படும் சலிப்பை மாற்றுவதற்கு மருந்தாக அது அமைய வேண்டும். ஒருவன் செய்யும் வேலை உடல் உழைப்பாக இருந்தாலும் சரி, உட்கார்ந்து வேலை செய்வதாக இருந்தாலும் சரி வேலையினால் உண்டாகும் பிடிப்பு, மன இறுக்கம் தளர்வதற்காக அல்லது வேலையினால் ஏற்படும் சலிப்பை நீக்குவதற்காகத் தான் தேகப்பயிற்சி தேவையே தவிர, வெறும் உடற்பயிற்சியாக மட்டும் இருந்தால் போதாது. ஆகவே, உடலுழைப்பு உள்ளவர்களுக்குத் தேகப்பயிற்சி தேவையில்லை. அதற்குப் பதிலாக அவர்கள் சிறிது சாவகாசமாக உல்லாசமாக உலாவிக் காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் மாலை வெயிலில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், இவர்கள் பணி செய்யுமிடத்தில் அதாவது

தொழிற்சாலைகளில் சுத்தமான காற்று வேண்டிய அளவு பெற முடியாத சூழ்நிலையின் காரணமாக அவர்களுக்கு சுத்தமான காற்றோட்டம் அவசியம் தேவை. இவர்களுக்கு தேகப்பயிற்சியை விட மூச்சுப் பயிற்சியான பிராணாயாமமும் ஆன்மிகப் பயிற்சியான தியானமும் மிகமிக அவசியம். இவர்கள் நல்ல புத்தகங்கள் வாசித்தல், சொற்பொழிவுகள் கேட்டல், இன்னிசை (பக்திப் பாடல்கள் கேட்டல் போன்ற சாத்வீகமான பொழுதுபோக்கு வழிகளில் ஈடுபடவேண்டும்.

சிறுவர்களும் 30 வயதுக்குட்பட்ட இளைஞர்களும் (உட்கார்ந்து வேலை புரிபவர்கள்) யோகாசனம், கை, கால்களை அசைத்து உடலை வளைக்கும் டிரில் (DRILL) போன்ற இலகுவான தேகாப்பியாசங்களைச் செய்ய வேண்டும் அவற்றைக் கடுமையாகச் செய்யக் கூடாது. சுமார் 15 அல்லது 20 நிமிட நேரம்தான் செய்ய வேண்டும், தண்டால் பஸ்கி செய்தால், தண்டால் 5 தடவைக்கு மேலும், பஸ்கி 10 தடவைக்கு மேலும் செய்யக்கூடாது. நீச்சல் ஒரு நல்ல தேகப் பயிற்சி. அது மட்டுமல்ல, தன்னைத் தானே, வெள்ளத்தினால் ஏற்படும் அபாயத்திலிருந்து, காப்பாற்றிக் கொள்ளும் நல்ல சாதனமாகும். இது எல்லா அவயவங்களுக்கும், உள்ளுறுப்புகளுக்கும் குறிப்பாக சுவாசப்பைக்கும் நல்ல பலன்களைக் கொடுக்கும். 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீந்தக் கூடாது. ஏனெனில், அதிக நேரம் தண்ணீரில் இருப்பது கெடுதி. பந்தயங்களிலும் கலந்து கொள்ளக்கூடாது. ஓடுதல், கால்பந்து, ஹாக்கி, கிரிக்கெட், பளு தூக்குதல் போன்ற விளையாட்டுகள், பந்தயங்களில் கலந்து கொள்ளுதல் போன்ற கடுமையான தேகப்பயிற்சிகள் கூடாது. மேற்படி கடுமையான விளையாட்டுகளினால் பிராண வாயு அதிகமாக உட்கொண்டு உள்ளுறுப்புகள் சுத்தியடைகின்றன என்ற ஒரு பொய்யான நன்மை இருப்பதாகத் தென்படுகிறது. அது உண்மையல்ல. ஏனெனில, நாம் வேகமாக ஓடும்போதோ, பந்து விளையாடும்போதோ, உடம்பிலுள்ள சக்தியை அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறோம். இதனால், உடம்பிலுள்ள சக்தி விரயமாக்கப்பட்டு கரி போன்ற அசுத்தங்கள் உடம்புக்குள் உண்டாகின்றன அவ்வசுத்தங்களைப் பிராணவாயுவால் அகற்றுவதற்காகத்தான் இயற்கையாகவே பெருமூச்சு ஏற்பட்டு இருதயமும், சுவாசப்பையும் அதி தீவிரமாக வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அதிக வேலைப்பளுவின் காரணமாக இருதயமும், சுவாசப்பையும் மற்ற அவயவங்களும் களைப்படைகின்றன. மேலும், மேலே கூறப்பட்டபடி சக்தி விரயமாவதால் இழந்த சக்தியை நிறைவு செய்வதற்கு அதிகமான உணவு உண்ணவேண்டியிருக்கிறது. இதனால்

உடல் பெருத்து பல நோய்கள் வர ஏதுவாகிறது. அளவுக்கு மீறி தேகப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டால் உடல் களைப்படைந்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியிருக்குமே தவிர, அறிவுக்கும் கல்விக்கும் அது பயன்படுவதில்லை.

தேகப்பயிற்சிகள் செய்வதற்கு உரிய காலம்: அதிகாலை 6-00 மணிக்குள் பயிற்சிகளைச் செய்து முடித்தல் சாலச்சிறந்தது. காலை வெயிலில் தேகப்பயிற்சி செய்யக்கூடாது. ஏனெனில், காலை வெயில் பித்தம். அதாவது அது பித்தப் பைக்கும் கல்லீரலுக்கும் கெடுதல். மாலையில் 4 மணி முதல் 6 மணிக்குள் வெயில் உடலில் படும்படியாகத் தேகாப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். யோகாசனப் பயிற்சியோடு, மற்ற தேகப் பயிற்சிகளைக் கலந்து செய்யக்கூடாது. இந்த இரண்டு தடவைகளிலும் வீட்டுக்குள் செய்யாமல் திறந்த வெளியில் செய்யவேண்டும். மூன்றாவது தடவையாக இரவு சாப்பிட்டவுடன் குறுநடையாக சுமார் 15 நிமிடம் நடந்து கொடுக்கவேண்டும். இந்தத் தடவை வீட்டுக்குள்ளேயும் நடந்து கொடுக்கலாம். வெளியிலும் உலாவலாம். குளிர் காற்று வீசினால் உடம்பைப் போர்த்திக் கொண்டு நடக்கவேண்டும். இரவில் சாப்பாட்டுக்குப் பின் நடப்பதால் நாம் உண்ட பதார்த்தங்கள் நன்றாக ஜீரணிப்பது தவிர திரிதோஷமும் வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம்) சாராது என்று பதார்த்த குண சிந்தாமணியில் கூறப்பட்டுளளது. (Walk a mile after a supper) ''இரவு உணவுக்குப்பின் ஒரு மைல் நடக்கவும்'' என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி.

30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்குத் தேகப்பயிற்சிகள் செய்வதற்குப் பதிலாகக் காலை சூரிய உதயத்துக்கு முன், வயதுக்குத் தகுந்தாற்போல் அதிவேக நடை (Fast walking மெது ஓட்டம் (Jogging) அல்லது சாதாரண நடை போன்றதேகப் பயிற்சிகளே போதுமானது. மாலையிலும் இவ்வாறு வெயிலில் உலாவ வேண்டும். நடந்து கொடுக்கும்போது அல்லது உலாவும்போது கடவுள் சிந்தனையோடு இருக்கவேண்டுமேயன்றி எவருடனும் பேசிக் கொண்டு நடக்கக்கூடாது.

மேனாட்டு வைத்திய நிபுணர்களும், கை கால்கள் அசைவு செய்யக்கூடிய இலகுவான பயிற்சிகளையே சிபாரிசு செய்கிறார்கள். கடுமையான விளையாட்டுகளைச் செய்யச் சொல்லுவதில்லை. இளைஞர்களுக்குக்கூட வேகமாக நடக்கும் நடைப் பயிற்சியே போதுமானது. இந்த உண்மையை சோவியத் நிபுணர் டாக்டர் இகோர் டோர்னோ வற்புறுத்திக் கூறி,

அதனால் தேகபுஷ்டி ஏற்படுவதுடன் விந்து அணு உற்பத்தி பெருகி, தாதுபுஷ்டியும் உண்டாகிறது என்று கூறுகிறார்.

19-2-85 ந் தேதி தினமணியில் 2- வது பக்கம் 'அக்ஷரைக் கதம்பம்' என்ற தலைப்பின் கீழ் தந்துள்ள செய்தியை அப்படியே கீழே தருகிறோம்:

"தாதுபுஷ்டிக்கு மெது ஓட்டம்:

அலுவலகத்திலும், வீட்டிலும் உட்கார்ந்தபடியே நேரத்தைக் கழிக்கும் ஆண்களுக்கு இருதயக் கோளாறுகள், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரழிவு போன்ற வியாதிகள் ஏற்படுவதுடன் அவர்களுடைய சிறுநீர், பாலுறுப்புக் கருவிகளுக்கும் தீங்கு ஏற்படுகிறது. விந்து அணு உற்பத்தி, புணர்ச்சி இன்பம் ஆகியவற்றுக்கு உதவும் உறுப்பு இது. இந்த உறுப்பு பழுதுபடுவது ஆணின் வீரியத்தைக் குறைத்துவிடும். தினந்தோறும் நடப்பது, மெது ஓட்டம் (Jogging) முதலிய தேகப் பயிற்சிகள் — குறிப்பாக மெது ஓட்டம் — இந்தக் குறையைத் தவிர்க்கப் பெரிதும் உதவும் என்று சோவியத் நிபுணர் டாக்டர் இகோர் டோர்னோ கூறுகிறார். (ஏற்கெனவே இந்தச் சுரப்பி பழுதுபட்டவர்கள், மருத்துவர்கள் அனுமதியின் பேரிலேயே ஓடலாம்). படபடப்பு, களைப்பு, மனச்சோர்வு முதலிய காரணங்களால் வீரியம் குறைந்தவர்களுக்கும், இந்தத் தேகப்பயிற்சி உதவும். அதிக எடை காரணமாக வீரியம் குறைந்தவர்களும் இம்முறையால் எடையைக் குறைத்துத் தெம்பு பெறலாம். மற்றும், மதுபானம், புகை பிடித்தல் போன்ற பழக்கங்களைக் கைவிடுவதற்கான மன வலிமையை அதிகரிக்கவும் மெது ஓட்டம் உதவும்.

இங்குக் கடுமையான தேகப் பயிற்சி சிபாரிசுகள் செய்யப்படவில்லை என்பதையும் இலகுவான தேகப்பயிற்சிகளில்தான் பலன்கள் இருக்கின்றன என்பதையும் இதன் மூலம் அறியலாம்."

அதிகாலை சூரிய உதயத்துக்கு முன் (சுமார் காலை 4 மணி முதல் 5—3/4 மணி வரை) அமுதக் காற்று வீசுவதாக வள்ளலார் கூறுகிறார். அப்போது ஓசோன் கலந்து (OZONE) காற்று வீசுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஓசோன் என்பது பிராணவாயுவின் 3 அணுக்களின் கூட்டு (O_3). அதிகாலையில் எந்தக் காரியம் செய்தாலும் சித்திக்கும் என்பது நம் நாட்டின் கருத்து. ஆகவே, காலை 6-00 மணிக்குள் தேகப் பயிற்சியை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நமது சுவாசத்தின் மூலம் பிராணவாயுவை அதிகம் நஷ்டம் செய்தால் ஆயுளும் நஷ்டமடையும் என்பது நம் சித்தர்களின்

கருத்து. அதாவது நாம் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு குறைந்த அளவு பிராணவாயுவைச் சுவாசித்துச் செலவு செய்கிறோமோ (Low Consumption of Fuel/Oxygen) அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு ஆயுள் விருத்தி. ஆனால், இக்கால அறிஞர்களோ, நாம் அதிகப் பிராணவாயுவைச் சுவாசிக்க வேண்டும்; அதற்காகக் காற்றோட்டமான வசதி வேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள். இது நமது சித்தர்களின் கருத்துக்கு நேர் விரோதமாக இருக்கிறது. பொதுவாக நாம் எல்லாரும் அதிகமாக உணவு உண்பதாலும், புலால் உண்பதாலும் அதிக வேலைகள் செய்வதாலும், கடுமையான தேகப்பயிற்சிகள் செய்வதாலும், மைதுனத்தில் அளவுக்கு மீறி ஈடுபடுவதாலும், கோபம் போன்ற உணர்ச்சிகளுக்குட்படுவதாலும் நமது உடலுக்கு வேலைப்பளு (Work Load) அதிகமாகிறது. இதனால் பிராணவாயுவின் தேவை அதிகரிக்கிறது. எனவே, நம் உடலில் பிராணவாயுவின் செலவு (Consumption of Fuel-Oxygen) அதிகமாகிறது. வேலைப்பளு அதிகரிப்பதனால் நமது உடலுறுப்புகளுக்குத் தேய்மானம் அதிகம். இதனால் நமது ஆயுளுக்கும் நஷ்டம் ஏற்படுகிறது.

ஆயுளை நீடிக்க வேண்டுமானால் உடலின் வேலைப்பளுவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதற்கு வழி முறைகள் பின் வருமாறு :- (1) உணவு விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தல், (2) இரண்டு வேளைக்கு மேல் உண்ணாதிருத்தல், (3) புலால் மறுத்தல், (4) எட்டுமணி நேரத்துக்கு மேல் வேலை செய்யாதிருத்தல், கடும் உழைப்புகளைத் தவிர்த்தல், (5) தம்பதிகள் 15 நாள்களுக்கு ஒரு முறை மட்டும் மைதுனத்தில் ஈடுபடுதல், 40 வயதுக்கு மேல் மைதுனத்தைக் கைவிடுதல், (6) கோபம் போன்ற தீய உணர்வுகளைக் கொள்ளாதிருத்தல், (7) கடும் தேகப்பயிற்சிகளைக் கைவிட்டுவிட்டு உலாவுதல் மட்டும் செய்தல் (8) பிராணாயாமம், தியானம் செய்தல் 9) ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தை ஓதுதல் போன்றவை. இந்த நல்ல ஆக்கப்பூர்வமான காரியங்களால் நமக்கு வேலைப்பளுமிகக் குறைவு. வேலைப்பளு குறைவினால் நமக்குத் தேவையான பிராணவாயு குறைந்து உறுப்புகளின் தேய்மானமும் குறைகின்றது. இதனால் ஆயுள் விருத்தி. குறிப்பாக தியானத்தில் அமர்ந்தால் உச்சக்கட்டத்தில் பிராணவாயு தேவை (செலவு) மிக மிகக்குறைவு. ஆகவே, தியானத்தின் மூலம் நமது ஆயுளை இன்னும் நீட்டிக்கச் செய்யலாம்.

இந்த உண்மைகளை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் 1-12-1987-ஆம் தேதி இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் நாளிதழில் T. M. (Transcendental Meditation) : Easing stress என்ற தலைப்பின் கீழ்

வந்துள்ள சில வாக்கியங்களை மட்டும் எடுத்துக் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளது:-

Stress is an universal sickenss. it is defined as wear and tear in the body. All machines wear and tear out as a result of constant use and this is true in inanimate machines such as a typewriter or a Computer. Animate machines, incuding human body, are no exception to this rule. Similarly, the wear and tear is high in an active child and low in the case of old people who are often taking rest. A rat was exposed to stress or an agent such as infection, surgical injury, cold, heat, Nervous stimulation or forced muscular exerise it responded with certain changes. Among these changes are an enlargement of Aderinal glands with signs of increased hormone production by its outer portion of cortex and the development of ulcers in the stomach and upper intestine. Such observations led the investigators to conclude that increased us age of the body. that is, stress has its own effect on physiology and also on pathalogy. They are strongly believed that there is a special stress syndrome which is due to the increased rate of wear and tear which are induced in us.

Fuel consumption and heat Energy production do not run parrallel with wear and tear in living organisms, any mere than they do inanimate machines.

தமிழாக்கம்: மனக்கலக்கம் என்ற நோய் உலகு முழுவதும் பரவியிருக்கிறது. உடலின் தேய்மானம் என்றே அதற்குப் பெய ரிடலாம். உயிரில்லாத எல்லா இயந்திரங்களுமே தொடர்ந்து உபயோகப்படுத்துவதால் தேய்மானம் ஆகிறது. உதாரணத் துக்குத் தட்டெழுத்து இயந்திரம், கம்ப்யூட்டரைச் சொல்லலாம். உயிருள்ள இயந்திரங்களாகிய நம் உடலும் விதிவிலக்கல்ல. சுறு சுறுப்பாக உள்ள குழந்தைக்குத் தேய்மானம் அதிகம் அடிக்கடி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும் வயோதிகர்கள் விசயத்தில் தேய்மானம் குறைவு. அறுவை சிகிச்சை, அதிகக் குளிர்ச்சி, அதிக உஷ்ணம், நரம்புகளைத் தூண்டிவிடுதல் அல்லது அதுபோன்ற தாமே வருத்திக்கொள்ளும் உடற்பயிற்சி இவற்றின் மூலம் ஓர் எலி சோதிக்கப்பட்டது. அந்த எலி சில மாறுதல்களுக்கு உட்பட்டது. அம்மாறுதலில் ஒன்று, எலியின் அட்ரினல் சுரப்பி வீக்கமடைந்து அதிகமாக ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்து

இதன் வயிற்றில் வயிற்றுப் புண்களை உண்டாக்கியதாகும். அப்பரிசோதனையிலிருந்து நம் தேகத்தை அதிகமாகப் பயன் படுத்தினால் மனயிறுக்கம் நம் தேகத்தில் உண்டாகி நம் உள் உறுப்புகளின் வேலைளைப் பாதிக்கச் செய்கிறது என்பது தெரிய வருகிறது. நம் உடலை நாமே வருத்தும்படியாகத் தூண்டி விடுவ தனால் ஏற்படும் தேய்மானத்தால் பல வியாதிகளின் அறிகுறிகள் ஏற்படும். அதாவது இயந்திரங்களில் அதிக எரிபொருள் செலவாகிக் கூடுதலான தேய்மானம் ஏற்பட்டாலும் அதனால் நமக்கு உர்பத்தித் திறன் அதிகம் கிட்டுகிறது. இந்தவிதி உயிரினங்களுக்கு (நமக்குப் பொருந்துவது இல்லை. மாறாக, எரிபொருள் (பிராணவாயு) செலவு, தேய்மானம் இவற்றின் அதிகரிப்புக்குத் தகுந்தாற்போல் நம் உடலில் சக்தி அல்லது உஷ்ணம் கூடுவதில்லை. அதாவது நம் சக்தி அழிக்கப்படுகிறது.

மேற்படி சித்தர்களின் கருத்தை (பிராண வாயுவை நாம் அதிகமாக செலவு செய்தால் ஆயுள் நஷடம் என்ற கருத்தை) விஞ்ஞான ரீதியில் துல்லிய மாகப் பார்த்தோமேயானால் அது உண்மை என்று விளங்குகிறது. இரசாயனக் கிரியைகளில், Endothermic (ஆக்கப் பூர்வமான கிரியை அதாவதுகிரியையினால் உண்டாகும் உஷ்ணத்தைத் தனக்குள்ளே கிரகித்துக் கொள்வது), Exothermic (சக்தி விரயமாகும் கிரியை அதாவது உள்ள உஷ்ணத்தைக் கிரியைப் பயன்படுத்தி வெளியேற்றுவது) என்று இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன என்பது பின்னால் வரும் 18 வது அத்தியாயத்தில் விவரமாகக் கூறப்படுகிறது. (In Exothermic changes, heat content or energy Content of he system would diminish In endo thermic changes, these properties would increase இது Thermo Chemistry என்ற ஆங்கில பாடத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது) நாம் சுவாசிக்கும் பிராணவாயு நம் உடம்பில் உள்ள கழிவுப் பொருளாகிய கரி (Carbon) யுடன் சேர்ந்து கரியமில வாயுவாக (CO_2) மாறும் பொழுது நடக்கும் கிரியையில் 44 கிராம் கரிய மில வாயு நம் உடலில் உற்பத்தி செய்யும் பொழுது (Igr- mole CO_2—44 gr, CO_2) 94,003 கலோரி உஷ்டணம் வெளியேறுகிறது (Exothermic reachion அதாவது உஷ்டணத்தை விரையம் செய்யும் கிரியை இது). எனவே நாம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு பிராண வாயுவை சுவாசிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு கரியமிலவாயு உற்பத்தியாகி அக்கிரியை யினால் அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமாக உஷ்ணம் (சக்தி) நம் உடம்பிலிருந்து வெளியேறுகிறது. மேற்படி கிரியையின் இரசாயனக் கூறு (Equation) பின் வருமாறு:—

$$C + O = CO \quad \Delta H = -26,636 \text{ கலோரி}$$
$$CO + O = CO_2 \quad \Delta H = -67,367 \quad ,,$$
$$(H = \text{Heat}) \quad CO_2 \quad \Delta H = -94,003 \quad ,,$$

பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் நம் சித்தர்கள் கூறிய வாக்கு எவ்வளவு தத்ரூபமானது என்பதை நாம் இன்று உணரும் பொழுது அவர்கள் பெற்ற ஞானத்தை நம்மால் அளவிட முடியுமோ? முடியாது.

இது உண்மை என்று அனுபவத்தில் நீங்கள் அறிய வேண்டுமானால் வழக்கம்போல் சாப்பிட்டுவிட்டு, அன்று நீங்கள் அருந்தும் தண்ணீரின் அளவைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். மறு நாள் பட்டினி கிடந்து அன்று எவ்வளவு தண்ணீர் சாப்பிடுகின்றீர்கள் என்று கணக்கிட்டுப் பாருங்கள். பட்டினி கிடந்த அன்று மிகவும் குறைந்த அளவு தண்ணீரே அருந்தியிருப்பீர்கள். அன்று சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பீர்கள். அது போலத்தான், உணவைக் குறைத்துக் கொள்வதாலும் வேறு வழிகளில் உடலை வருத்தாமல் காத்துக்கொண்டாலும் பிராண வாயு செலவு (பட்டினி கிடந்தன்று குடிக்கும் தண்ணீரின் அளவு குறைந்தது போல) குறைந்து ஆயுள் நீடிக்கும்.

இவற்றையெல்லாம் கருத்தில் கொண்டுதான் வள்ளலாரும் சித்தர்களும் எந்தவித தேகப் பயிற்சிகளையும் செய்யும்படி கூறாமல் 'உலாவுதல்' மட்டுமே சிபாரிசு செய்திருக்கிறார்கள். எனவே, அதிகாலை, மாலை, இரவு சாப்பாட்டுக்குப்பின் ஆக மூன்று வேளைகளிலும் நடைப் பயிற்சி (Walking) மட்டும் செய்வோமாக!

இது உண்மை என்று அனுபவத்தில் நீங்கள் அறிய வேண்டுமானால், நீங்கள் வழக்கம்போல் சாப்பிட்டுவிட்டு, அன்று நீங்கள் அருந்தும் தண்ணீரின் அளவைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள் மறு நாள் பட்டினி கிடந்து அன்று எவ்வளவு தண்ணீர் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்று கணக்கிட்டுப் பாருங்கள். பட்டினி கிடந்த அன்று மிகவும் குறைந்த அளவு தண்ணீரே சாப்பிட்டிருப்பீர்கள். அல்லது தண்ணீர் அருந்தாமலே இருந்திருப்பீர்கள், அன்று சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பீர்கள், அது போலத்தான் உணவைக் குறைத்துக் கொள்வதாலும் வேறு வழிகளில் உடலை வருத்தாமல் காத்துக் கொண்டாலும் பிராணவாயு நஷ்டம் (செலவு) குறைந்து ஆயுள் நீடிக்கும்.

இவற்றையெல்லாம் கருத்தில் கொண்டுதான் வள்ளலாரும் எந்தவிதத் தேகப்பயிற்சிகளையும் செய்யும்படி நமக்குக் கூறாமல் 'உலாவுதல்' மட்டுமே சிபாரிசு செய்திருக்கிறார்கள்.

எனவே, அதிகாலை, மாலை, இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பின் ஆக மூன்று வேளைகளில் நடைப்பயிற்சி (Walking) மட்டும் செய்வோமாக.

16. பிராணாயாமம்

தேகத்துக்கு எப்படித் தேகப் பயிற்சி அத்தியாவசியமோ அதுபோல சுவாசப்பைக்குப் பிராணாயாமம் என்ற மூச்சுப் பயிற்சி அவசியம். கடுமையான தேகப் பயிற்சியினால் ஒரு நன்மையுண்டு. அது என்னவெனில், சுவாசப்பையில் உள்ளே அமைந்திருக்கும் 'புளூரா' என்ற உறையின் உயிரணுக்களால் (Cells பிராணவாயுவை அதிகம் பெறமுடிகிறது. சாதாரண அரைகுறை மூச்சினால் 'புளூரா' வேண்டியளவு பிராணவாயுவைப் பெறமுடியாது. இது, புளூரா கெட ஏதுவாகி சுவாசப் பையில் இயங்கும் தன்மைக்குத் தடையாயிருக்கும். ஆகவே, மூச்சு முழுமையாக இழுத்துவிடுதல் அவசியம். இதைக் கடுமையான தேகப் பயிற்சிகள் நிறைவேற்றுகின்றன. ஆனால், இந்த ஒரு நன்மையைப் பெறுவதற்காகக் கடுமையான தேகப் பயிற்சிகளோ, விளையாட்டுகளோ தேவையில்லை. ஒரு தடவைக்கு 10 நிமிட நேரம், தினம் 3 தடவை (அதிகாலை, மதியம், மாலை) பிராணாயாமம் செய்தாலே மேற்படி நன்மைகளைப் பெற்றுவிடலாம்.

பிராணாயாமம் செய்யும் முறை:- இடது நாசியை ஒரு விரலால் அடைத்து வலது நாசி மூலமாகக் காற்றை இழுத்து சுமார் 3 அல்லது 4 விநாடிகள் மூச்சை அடக்கி, வலது நாசியை விரலால் அடைத்து இடது நாசி வழியாக மூச்சை விடவும். பின் இடது நாசி வழியாக மூச்சை இழுத்து 3 அல்லது 4 விநாடிகள் கழித்து இடது நாசியை அடைத்து, வலது நாசி வழியாக மூச்சை விடவும் மூச்சு இழுப்பதும் விடுவதும் மெதுவாக இருக்க வேண்டும்.

17. சூரிய ஒளி

மாலையில் தேகப்பயிற்சி செய்தால் வெயில்படும்படியாகச் செய்ய வேண்டும் என்று கூறினோம். மாலை வெயில் உடலில் படுவதால் அதிலிருந்து வைட்டமின் டி-யைத் தோலிலுள்ள ஓர் உறுபொருள் உற்பத்தி செய்து நம் உடலுக்குத் தருகிறது. வைட்டமின் 'டி' நாம் உண்ணும்உணவில் அதிகம் இல்லை. மாலை வெயிலிலிருந்துதான் அதைப் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும். (Sun shine is the good Source of Vitamin D. உட்கொள்ளும்

உணவிலுள்ள கால்சியம் உடம்பில் சேரவேண்டுமானால் எப்படி பாஸ்பரஸ் தேவையோ. அதுபோல் வைட்டமின் டி-யும் தேவை.

மேலும், கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி வாய்ந்த அல்ட்ரா வயலட் கதிர்கள் (Ultra Violet Rays சூரிய ஒளியிலிருந்து நம் உடம்பில் பாய்வதால் நமக்கு நன்மை. அவ்வமயம் நாம் உள்ளிழுக்கும் காற்றில் எந்தவிதமான கிருமிகளும் இருக்காது. க்ஷயரோக நோயாளிகளின் கோழையிலுள்ள நுண்ணிய கிருமிகள் சூரிய ஒளியில் அழிக்கப்படுகின்றன என்று தெரிய வந்திருக்கிறது. இதனால்தான் மேனாட்டவர்கள் சூரிய ஸ்நானம் (Sun bath) செய்து கொள்கிறார்கள்.

நம் உடல் நீர், நெருப்பு, மண், விண், காற்று இந்த ஐம்பூதங் களால் ஆக்கப்பட்டது. நீர், காற்று இவற்றைப் பற்றி விவரிக்க வேண்டியதில்லை. எல்லாருக்கும் தெரியும். நெருப்பு என்பது நம் உடலிலுள்ள உஷ்ணத்தைக் குறிக்கிறது என்பதை யாவரும் அறிவர். மண் என்பது மண்ணிலிருந்து உற்பத்தியாகும் கீரை, காய்கறி, பழங்கள், கிழங்குகள், தானியங்கள், பயறு வகைகள் போன்ற உணவுப் பொருள்களை நாம் உணவாகக் கொள்வதால் 'மண்' என்பதும் நம் உடலில் பொருந்தியிருக்கிறது. 'விண்' என்பது ஆகாயத்திலுள்ள சூரிய ஒளியைக் குறிக்கிறது. மற்றும் விண்ணில் விளங்கும் நம் கண்ணுக்குப் புலப்படாத மற்ற சக்தி களையும் குறிக்கிறது. உதாரணமாகப் பல்வேறு அண்டங்களும் பல கோடிக்கணக்கான டன் எடை உள்ள போதிலும் தனித்தனி யாக சூரிய மண்டலத்தில் சூரியனைச் சுற்றி வருவதும் தன்னைத் தானே சுற்றி வருவதும் ஆகிய இந்த இயற்கைச் செயல்களுக்கு மூலாதாரமாகச் சொல்லப்படும் ஆகர்ஷண சக்தி என்பது விண்ணில் நம் கண்களுக்குப் புலப்படாமல் விளங்கும் ஒரு சக்தி. ஓர் அணுவளவும் பிறழாது ஒரு விநாடி கூட பிசகாது அகில அண்டங்களும் கிரமமாகச் சுற்றி வருவது இயற்கையின் அதிசயப் படைப்புகளிலேயே முதன்மை வாய்ந்தது அதுபோல விண்ணில் நாம் உணரமுடியாத பலவித சக்திகள் பரவிக் கிடக்கின்றன. நாம் மாலை வெயிலில் தேகாப்பியாசம் செய்தால் இலவசமாக இயற்கையாகக் கிடைக்கும் அச்சக்திகளை நாம் பெறலாம். உதாரணமாக மரம், செடி, கொடி, புல், பூண்டு முதலியவை விண்ணிலிருந்து கிடைக்கும் சூரிய ஒளியினால் காற்றில் கிடைக்கும் கரியமிலவாயுவைப் பயன்படுத்தி குளோரோபில் என்ற பசுமைப் பொருளை உற்பத்தி செய்துகொள்கின்றன. வெயிலில் உழைக்கும் தொழிலாளர்களும், மாலையில் தேகப் பயிற்சி செய்யும் பள்ளி மாணவர்களும் சூரிய ஒளியினால்

கிடைக்கும் சக்தியைப் பெறுகின்றனர். ஆனால், பள்ளியைவிட்டு உலக வாழ்க்கையில் ஈடுபடும்போது இந்த மாலை வெயிலை மறந்துவிடுகிறோம் வீட்டு ஜன்னல்களில் திரையைப் போட்டு சூரிய ஒளியைத் தடுத்துவிடுவதாலும் கார் கதவுகளில் வெள்ளைக் கண்ணாடிக்குப் பதில் Smoke glass பொருத்துவதனாலும், சூரிய ஒளியின் தன்மைகளைப் பெறமுடியாமல் தடுத்து விடுகிறோம். இந்தச் சூரிய ஒளியின் சக்தியை அடியிற்கண்ட நிகழ்ச்சிகளிலிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாம்.

இறக்கும் தருவாயில் இருந்த ஒரு கன்றுக்குட்டிக்கு எவ்வளவோ மருந்துகள் கொடுத்தும் நோய் தீரவில்லை. ஆனால், வீட்டிலுள்ள ஒரு நபர் இந்தக் கன்றுக்குட்டியை நிழலில் கட்டிப் போட்டு வைப்பதனால்தான் அது நோயுற்றது என்பதை உணர்ந்து உடனே அதை அவிழ்த்துவிட்டு வெயிலில் இயற்கை யாக சுதந்திரமாக ஓடி ஆடித் திரியவிட்டார். சில நாள்களில் நோய்களெல்லாம் தீர்ந்து அக்கன்று பிழைத்துக்கொண்டது. சூரிய ஒளியில் நோயாளியை இருக்க வைத்து இயற்கை வைத்தியர்கள் சில நோய்களைக் குணப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இயற்கை வைத்தியத்தின் முக்கிய அம்சங்களில் சூரிய ஒளியும் ஒன்று.

ஆகவே, சூரிய ஒளியின் அபார சக்தி நம்முடலுக்கு இயற்கை யாகவே கிடைக்கிறது. அதை நாம் நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மாலை தேகப்பயிற்சி வெயிலில் செய்வதுமன்றி மேலும் அரைமணி அல்லது ஒரு மணிநேரம் வெயிலில் தங்கி ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சித்த வைத்திய முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட தைலங்கள், மருந்துகள், செய்யும்முறை தவறி கெட்டுப்போயிருந்தால் அவற்றை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு மெல்லிய துணியால் மூடி, வெயிலில் 10 நாள் வைத்தால் அம்மருந்துகளின் குற்றம் நீங்கி சுத்தமாகிவிடும் என்று சித்த வைத்தியம் கூறுகிறது. இதற்குச் சூரியப்புடம் என்பர். இதிலிருந்து சூரிய ஒளியின் மகத்துவம் நமக்கு விளங்கும். "Where Sun enters, doctor does not" என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி. அதாவது சூரிய ஒளி இருக்குமிடத்தில் டாக்டருக்கு வேலையில்லை. வீடு புதிதாக நிர்மாணிக்கும்போது காற்றோட்ட வசதி இருப்பதற்காக எதிர்க்கெதிர் சன்னல்கள் வைத்தும் சூரிய ஒளிக்கதிர் வீட்டிற்குள் வீசும்படியும் அமைக்க வேண்டும். இதனால் காற்றோட்ட வசதியும், சூரிய வெளிச்சமும் அதிகம் நமக்குக் கிடைப்பதால் தேக ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. அவ்வீட்டில் ஆரோக்கியம் என்ற சீதேவி (திருமகள்) குடிபுகுந்து நோய் என்ற மூதேவியை வெளியேற்றிவிடுவாள்.

விண்வெளிக்குச் சாதனங்களையும் எந்திரங்களையும் ஏவி அவ்வெளியில் உலாவச் செய்து அச்சாதனங்களின் மூலம் சூரிய சக்தியைப் பயன்படுத்தி இலட்சக்கணக்கான மெகாவாட்ஸ் மின்சாரம் உற்பத்தி செய்வதற்கு ருஷ்யா திட்டமிட்டு வருகிறது. அதாவது சூரிய சக்தியைக் கிரகிக்கும் இராக்ஷச செல்களைக் கொண்ட மாபெரும் மின்சார நிலையங்களை விண்வெளியில் நிர்மாணிக்கப்போகிறார்கள். அப்படி உற்பத்தி செய்யும் மின் சக்தியை அகச்சிவப்பு லேசம் ஒளிக்கற்றைகளின் (Infra-red Laser beams) வாயிலாகப் பூமிக்குக் கொண்டு வர ஆராய்ச்சி நடை பெற்று வருகிறது. இது ரஷ்யாவின் திட்டத்தின் முதல் கட்டம் 1997-லும் 2-வது கட்டம் 2002 வது ஆண்டிலும் ஆரம்பிக்கப் படும் என்று லண்டன் டைம்ஸ் பத்திரிகை கூறுகிறது. இதற்காக எனர்ஜியா என்ற மிகப் பெரிய ரக ராக்கெட்டை ரஷயா நிர்மாணித்து வெள்ளோட்டமும் பார்த்திருக்கிறது. இவ்வாறு இலட்சக்கணக்கான மெகாவாட்ஸ் மின்சாரம் விண்வெளியில் உற்பத்தி செய்து பூமிக்குக் கொண்டு வந்தால் இவ்வுலகில் எந்நாட்டிற்கும் மின்சாரப் பற்றாக்குறை ஏற்படாது. எரிபொருளும் பெருமளவில் மிச்சம். மேலும், இங்குப் பூமியில் மின்சாரம் உற்பத்தி செய்வதால் ஏற்படும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை மாசுபடுத்துவதையும் தவிர்க்கலாம். மற்றும் விண்வெளியிலுள்ள ஓசோன் போன்ற மண்டிக்கிடக்கும் பல கனிவளங்களையும் மனித வர்க்கத்துக்குப் பயன்படுத்த வாய்ப்பு அதிகம் உண்டா கிறது. (தினமணியில் வெளிவந்த செய்தி).

சில சிவன் கோவில்களை லிங்கத்தின் மீது சூரிய ஒளி விழும் படியாக நிர்மாணித்திருக்கிறார்கள். கும்பகோணத்திலிருந்து சுமார் 8 மைல் தூரத்தில் உள்ள திருவிசயலூர் என்ற ஊரிலுள்ள கோவிலில் ஒவ்வொரு சித்திரை மாதமும் 1, 2, 3 தேதிகளில் சூரிய ஒளிக்கதிர் லிங்கத்தின் மீது விழுகின்றது. அதுபோல் முருகன் ஸ்தலமாகிய எட்டுக்குடிப்பக்கத்திலுள்ள திருவாய்மூர் என்ற தலத்தில் ஒவ்வொரு பங்குனி மாதம் 12-ந் தேதி முதல் 16-ந்தேதி வரை லிங்கத்தின் மீது சூரிய ஒளி வீசுகிறது. சிவபெருமானுக்கே சூரிய ஒளி மீது இவ்வளவு காதல் என்றால் சூரிய ஒளியின் பெருமையை இவ்வளவு என்று நாம் எடுத்துச் சொல்லவும் முடியுமோ?

18. தியானம் செய்யுங்கள்

எப்படி தேகத்துக்குத் தேகப் பயிற்சியும் சுவாசப்பைக்கு மூச்சுப் பயிற்சியும் (பிராணாயாமம்) தேவையோ அதுபோல் ஆத்மாவுக்குத் தியானம் என்ற ஆன்மிகப் பயிற்சி தேவை. பகலில் வேலை செய்யும்போது உண்டாகும் களைப்பை நீக்குவதற்கு நாம் தூங்குகிறோம். தூங்கும் காலத்தில் உடலுக்குத்தான் ஓய்வு கிடைக்கிறதே தவிர ஆத்மாவுக்கு ஓய்வு கிடைப்பதில்லை. அது எப்போதும் இயங்கிக் கொண்டேயிருக்கும். கனவுகள் இதற்கு ஒரு சான்று. நம் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல உணர்ச்சிகளுக்குட்பட்ட ஆத்மாவுக்கு ஓய்வு வேண்டுமாயின் நாம் விழித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே ஒரு நிலைப்படுத்தி பல உணர்ச்சிகளிலிருந்தும் அதை விடுவிக்க வேண்டும். மேலும், அதைக் கடவுளின் நினைவிலேயே (பக்தியுணர்விலேயே) நிலை நிறுத்த வேண்டும். இதுவே தியானம். தியானிப்பது நம் நாட்டில் பழங்காலந்தொட்டு வந்த ஒரு நல்ல பயிற்சி. தியானத்தால் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றில் முக்கியமானவை:

1. பல உணர்வுகளுக்கு வசப்பட்டு அலையும் நம் மனம் தியானம் செய்யும்போது அவ்வுணர்ச்சிகளிலிருந்து விடுபட்டு அமைதியடைகிறது. 2. உடலுக்கு வேண்டிய சக்தி உடலுக்குள்ளேயே உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. 3. அப்படி உற்பத்தி செய்யப்பட்ட சக்தி உடலுக்குள் சேகரித்து வைக்கப்படுகிறது.

தியானிக்கும்போது கடவுளின் நாமத்தை உச்சரிப்பதைத் தவிர, வேறு எந்த வேலையிலோ சிந்தனையிலோ நமது உறுப்புகள் ஈடுபடுவதில்லை. நாமத்தை உச்சரிப்பதுகூட நா அசையாமல் மனத்துக்குள் உச்சரிக்கப்படுவதால் உறுப்புகளுக்கு எந்தவிதமான வேலையும் இல்லை. நாம் பேசும்போதும் ஒன்றை நினைக்கும்போதும் அலுவலில் ஈடுபடும்போதும் உடம்பின் சக்தி பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதனால் சக்தி குறைகிறது. இழந்த சக்தியை ஈடுசெய்ய நாம் உண்கின்றோம். உணவின் மூலமாகச் சக்தியை மறுபடியும் பெறுகின்றோம். பூரண தியானத்தால் சிறிதளவுகூட சக்தி வீணாவதில்லை. இதனால்தான் யோகிகள் ஒருவேளை உணவிலேயே வேண்டிய சக்தியைப் பெற்றுக்கொண்டு பல நூறு ஆண்டுக் காலம் வாழ்ந்திருக்கின்றார்கள். பல நாள்களாக உணவின்றி தவம் புரிந்திருக்கின்றார்கள். தொடர்ந்து நாள் கணக்காகத் தியானத்தில் அமர்ந்தால் அதுவே தவமாகும். தியானமயமானால் போசிப்பு (பசி) மாறும் என்பது வள்ளலாரின் வாக்கு.

"புருவ மத்தியில் வெண் தாமரை மலர் மலர்ந்திருப்பதாகவும் அதன் மத்தியில் அசையாது விளங்குகின்ற ஒரு தீபம் இருப்பதாக

அந்தத் தீப நடுவில் கடவுள் இருப்பதாகப் பாவித்துக்கொண்டு 'சிவாய நம' என்று நா அசையாமல் மனத்தால் ஓத வேண்டும். சுத்த, சன்மார்க்க, யோகமாதி சித்தியெல்லாம் கிடைக்கும்.''

—திருவருட்பா வசனபாகம்

'நமது ஆத்மாவை, மூடியிருக்கின்ற பச்சைத் திரையாகிய இராகாதிகளைக் (கெடுதிகள்) விசார அதிஉஷ்ணத்தாலல்லாது மற்ற உஷ்ணங்களால் நீக்க முடியாது'' என்று வள்ளலார் சொல்லு கிறார். அதாவது அறிவை மறைக்கும் திரையைக் கடவுளை விசாரம் செய்வதால் (நினைப்பதால், தியானம் செய்வதால்) உடலில் உண்டாகும் உஷ்ணத்தால் நீக்கமுடியுமே தவிர, மற்ற உஷ்ணங்களால் நீக்கமுடியாது. உஷ்ணம் என்பது சக்தி என்று பொருள். தற்கால (Thermo-Chemistry) யில் சக்தியை உஷ்ணம் என்றே சொல்லுகிறார்கள். அதாவது சக்தியைக் கொடுப்பது உஷ்ணம்தான். (Heat is energy and energy is heat) இயந் திரங்கள் மட்டுமல்ல, மனித உடலும் உஷ்ணத்தால்தான் இயங்கு கின்றது என்பதை முன்னமேயே அறிந்தோம். அந்தச் சக்தியை உஷ்ண அளவாகிய கலோரிகள் (Calories) மூலமாகக் கணக்கிடு கிறார்கள். உணவுப் பொருள்கள் ஒவ்வொன்றிலும் 300, 1500 கலோரி சக்தி இருப்பதாகச் சொல்லுகிறார்கள். அந்த உஷ்ணத் தைப் பெறவே யோகிகள் வனம், மலை, முழை (குகை) முதலிய வற்றில் போய் 100, 1000 வருடகாலம் தவம் செய்து அவ்வுஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணிக்கொண்டார்கள், என்றும் அப்படித் தவம் செய்து பெற்ற அவ்வுஷ்ணத்தை விடக் கோடிப் பங்கு, பத்துக் கோடிப் பங்கு உஷ்ணத்தை, கடவுளைத் தோத்திரம் செய்வதிலும், நினைப்பதிலும் உண்டுபண்ணிக் கொள்ளலாம் என்றும் வள்ளலார் கூறுகிறார். இங்குச் சக்தி என்று சொல்லாமல் விஞ்ஞானம் எப்படிச் சக்தியை உஷ்ணம் என்று குறிப்பிடுகிறதோ அதேபோல வள்ளலாரும் உஷ்ணம் என்றே குறிப்பிட்டது குறிப்பிடத்தக்கது

தியானம் செய்யும்போது சக்தி விரயமாவதைத் தடுப்பது மன்றி உடலுக்குள்ளே புதிய சக்தியும் உற்பத்தியாகிறது. எப்படி சக்தி உள்ளே உற்பத்தியாகிறது என்று நீங்கள் சந்தேகிக்கலாம். உணவு மூலமாகத்தானே சக்தி பெறமுடியும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். உஷ்ணம் சம்பந்தமான தெர்மோ கெமிஸ்ட்டிரியைப் படித்தோமானால், உடலில் சக்தி தானே உற்பத்தியாவது உண்மை என்பது விளங்கும். எந்த ஒரு பொருளும் உருவிலோ அல்லது இரசாயன முறையில் புதிய ஒரு பொருளாகவோ மாறும் போது அதில் உஷ்ணம் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். உஷ்ணம் சம்பந்தப்படாத எந்த ஓர் இரசாயனக் கிரியையும்

(Chemical Reaction) கிடையாது. ஒரு பொருளில் கிரியை நடக்கும்போது உண்டாகும் உஷ்ணத்தை அது கிரகித்துக்கொள்ளும் அல்லது வெளியேவிட்டுவிடும் உஷ்ணத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளும் முறைக்கு Endo-Thermic என்றும் உஷ்ணத்தை வெளிவிடும் முறைக்கு Exo - thermic என்றும் சொல்லுவார்கள். மேற்படி இருவித உஷ்ண மாறுதல் களைக் கோபப்படும் ஒருவனது உடலில் நிகழும் மாறுதல்களை அறிந்தால் புரிந்து கொள்ளலாம். ஒருவன் கோபப்பட்டால் அவனது வாய் வீச்சும், கை கால்களின் துடிப்பும் அவனது உடம்பின் சக்தியைப் பயன்படுத்திக்கொள்கின்றன. ஆகவே, அந்தச் சக்தி உஷ்ணமாக மாறி அவன் உடம்பு பூராவும் பரவுகிறது. ஆகவே, கோபப்படும்போது உடம்பு உஷ்ணமாக இருக்கும். இவ்வுஷ்ணத்தைக் குறைக்க வேர்வை உண்டாகிறது. இது இயற்கையாகவே நடைபெறுகிறது. இவ்வாறு சக்தி உஷ்ண மாக மாறி வெளியேறிவிடுகிறது. இதனால் சக்தி விரயமாகிறது. உடலில் சக்தி குறையக் குறைய உடம்பு இரத்தக் கொதிப்பு இருதயநோய் போன்ற பல வியாதிகளால் பீடிக்கப்படுகிறது. இதுவே (Exothermic). இதேபோலத்தான் ஒருவன் வேகமாக ஓடும்போது ஓடுவதற்குச் சத்தியைப் பயன்படுத்துவதால் சக்தி உஷ்ணமாக வெளியேறிவிடுகிறது. ஓடுவதால் சக்தி விரயமாவதன் காரணமாக உடலில் உண்டாகின்ற கரி போன்ற அசுத்தப் பொருள்களை நீக்க அதிகப் பிராணவாயு தேவைப்படுகிறது. அதிகப் பிராணவாயு தேவையைப் பூர்த்தி செய்யப் பெருமூச்சு விட வேண்டியிருக்கிறது. இது இயற்கையாகவே நடக்கின்றதே தவிர, பிராணவாயுவை உடலுக்குள் அதிகம் அனுப்பவேண்டும் என்று நாமாகச் செயற்கையாகச் செய்யும் செயலல்ல. இதனால் தான் கடுமையான தேகப் பயிற்சிகள் வேண்டாம் என்று சொன்னோம்.

இப்படி நாம் பல காரியங்களையும் வேலைகளையும் செய்வ தாலும் சக்தி பயன்பட்டு வெளியேறுகிறது. நாம் எந்த உணர்ச்சிகளுக்கும் வசப்படாமலும் எந்தவித வேலையையும் செய்யாமலும் இருந்தால் நம் உடம்பின் சக்தி விரயமாகா தல்லவா? விரயம் தடுக்கப்பட்டுச் சக்தி சேமித்து வைக்கப்படும். தியானம் செய்வதால் ஒரு வேலையிலும் ஈடுபடாத காரணத் தினால் சக்தி விரயமாவதில்லை. பதிலுக்குச் சக்தி சேமித்து வைக்கப்படுகிறது.

அதுமட்டுமல்ல, உடலில் ஒவ்வொரு விநாடியும் எண்ணி லடங்கா இரசாயனக் கிரியைகள் நடந்துகொண்டே இருக் கின்றன. அக்கிரியைகளில் சக்தி என்ற உஷ்ணம் சம்பந்தப்

படாமல் இருக்க முடியாது. அப்படி சம்பந்தப்பட்ட உஷ்ணம் ஒன்று எக்சோ தெர்மிக் முறைப்படி வெளியேற வேண்டும். அல்லது என்டோ தெர்மிக் முறைப்படி சக்தி கிரகித்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். உஷ்ணம் விரயம் என்ற பேச்சுக்கே தியானத்தில் இடமில்லை. ஆகலே, தியானத்தால் என்டோ தெர்மிக் கிரியை நடந்து உஷ்ணம் (சக்தி) கிரகிக்கப்படுகின்றது என்பது உண்மையென்று நாம் அறியவேண்டும். அதனால்தான் வள்ளலார் 'தேகத்திடமுண்டாகத் தியானம் செய்' என்று சொன்னார். மன நெகிழ்ச்சியோடு தோத்திரங்கள் செய்வதாலும் கடவுளை நினைத்துப் பார்ப்பதாலும் ஏற்கெனவே கூறியவாறு முனிவர்கள் செய்த தவத்தினால் பெற்ற உஷ்ணத்தைவிடப் பத்துக்கோடிப் பங்கு உஷ்ணத்தைப் (சக்தியை) பெறலாம் என்றும், சுத்த சன்மார்க்க யோகமாதி சித்திகளெல்லாம் நமக்குக் கிட்டும் என்றும் வள்ளலார் சொன்னார். தியானத்தால் இம்மையில் சகல செல்வங்களும் நமக்குக் கிடைக்கும் என்று அடியிற்கண்ட பாடலிலிருந்து அறியலாம்.

நீருண்டு பொழிகின்ற காருண்டு விளைகின்ற
நிலனுண்டு பலனுமுண்டு
நிதியுண்டு துதியுண்டு மதியுண்டு கதிகொண்ட
நெறியுண்டு நிலையுமுண்டு

ஊருண்டு பேருண்டு மணியுண்டு பணியுண்டு
உடையுண்டு கொடையுமுண்டு
உண்டுண்டு மகிழவே யுணவுண்டு சாந்தமுறும்
உளமுண்டு வளமுமுண்டு.

தேருண்டு கரியுண்டு பரியுண்டு மற்றுள்ள
செல்வங்கள் யாவுமுண்டு
தேனுண்டு வண்டுறு கடம்பணியும் நின்பதத்
தியான முண்டாயி னரசே

தாருண்ட சென்னையிற் கந்த கோட்டத்துள்வளர்
தலமோங்கு கந்தவேளே
தண்முகத் துய்யமணி யுண்முகச் சைவமணி
சண்முகத் தெய்வ மணியே''

காருண்டு — மேகமுண்டு: கரி — யானை; பரி — குதிரை: தாருண்ட—ஒழுங்காக விளங்குகின்ற

இம்மையில் மேற்படி பல சித்திகள் நமக்கு எவ்வாறு கிட்டும் என்று ஒருவர் சந்தேதிக்கலாம். நமது உடம்பில் சக்தி, உயிருக்கு உயிராக விளங்கும் ஒளி இவற்றுக்கும், சூரியனைச் சுற்றி வரும்

சகல அண்டங்களுக்கும் ஏதோ ஒரு சம்பந்தம் ஏற்பட்டு இயற்கைச் சக்தியால் நமக்கு இயற்கையாகவே மேற்படி சித்திகள் உண்டாகின்றன. ஒருவன் ஜனனமான நேரத்தில் நவக்கிரகங்கள் இருக்கும் இடங்களைப் பொருத்து ஒருவனுடைய வாழ்க்கையில் இன்ப துன்பங்கள் அமைகின்றன என்று சோதிடம் கூறுகிறது என்ற உண்மையின் மூலமாக நாம் தினந்தோறும் தியானம் செய்து அநன் மயமானால் குடும்பத்தில் நோயின்மை, செல்வம், கல்வி, சந்தானம் போன்ற பேறு பதினாறும் பெற்று நாம் நல்வாழ்வு வாழலாம் என்று உணரவும்.

தியானம் செய்யும் முறையும், காலமும்: அதிகாலை சுமார் 4 மணிக்கு எழுந்தவுடன் "ஆண்டவனே! எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழ அருள்புரிய வேண்டும்' என்று பிரார்த்தனை செய்துவிட்டு ஒரு செம்பு தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். இது வாத, பித்த, சிலேத்துமம் மூன்றையும் ஒரு நிலைப்படுத்தும் என்று ஒரு சித்தர் கூறுகிறார். மேலும், இதனால் மலம் எளிதில் கழியும். ஜீரண உறுப்புகளாகிய இரைப்பை, சிறுகுடலிலுள்ள ஜீரண மான பின் உண்டாகிய கழிவுப் பொருள்களையும் பித்தத்தையும் வெளியேற்றிச் சுத்தம் செய்யும். (ஆனால், இதற்குப் பதிலாகக் காபி சாப்பிடுவது மேற்படி நன்மைகளைச் செய்யாது தீமையே செய்கிறது.) பின் 5 அல்லது 10 நிமிட நேரம் நடந்து கொடுத்து மலஜலம் கழித்து முகம் கை கால்களைக் கழுவி சுத்தம் செய்த பின தியானத்தில் அமரவேண்டும். தரையில் பாய் விரித்து அதன் மேல் உட்கார்ந்து கண்களை மூடிக்கொண்டு புருவ மத்தியில் வெண்தாமரை நடுவில் ஒரு விளக்கு எரிவதாக அவ்விளக்கே கடவுள் என்று நினைத்துமனத்தில (நா அசையாமல்) 'நமசிவாய' என்ற மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். அப்படி உச்சரிக்கும் பொழுது பல உலக, வியாபார, குடும்ப விவகாரங்கள் நினைவுக்கு வந்து; நாம உச்சரிப்பை மனம் விட்டுவிடும் அல்லது உச்சரிப்பதை மறந்துவிடும். இந்நிலையைக் கடந்து தொடர்ந்து கடவுள் நாமத்தை உச்சரிப்பதில் வெற்றி பெற்றுவிட்டால், தியான உணர்வில் ஆழ்ந்து உச்சக்கட்ட நிலையை நீங்கள் அடைந்துவிடுவீர்கள். மேலும், இதில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது என்னவெனில், சுவாசிப்பதைப் (மூச்சு இழுத்தலை யும், வெளிவிடுவதையும்) பற்றி நினைக்கக் கூடாது. அது தானே இயங்கும். எந்த வேலையிலும் ஈடுபடாமல் அமைதியுடன் இருப் பதால் உடம்பிலும் அசுத்தம் சேருவதில்லை. இதனால் உடம்புக்கு அதிக பிராணவாயு தேவையில்லை. ஆகவே, சுவாசம் தானே ஒரு நிலையில் அடங்கும். மூச்சை நாம் அடக்கக் கூடாது அப்படி அடங்கும்பொழுது தான் ஒரு வித தியானஉணர்வு

உடலில் உண்டாவதை உணரலாம். அப்பொழுது நமது அவயவங்கள் எல்லாம் ஒருங்கிணைந்து ஒரு பிண்டமாக நமக்குத் தோன்றும். மேலும், தரையில் உட்கார்ந்திருந்தாலும் நம் உடம்புக்கும், தரைக்கும் சம்பந்தம் இருப்பதாகத் தெரியாமல் நம் உடல் அந்தரத்தில் இருப்பதாகத் தோன்றும். இதுவே, தியான மயமான நிலை, தியானம் செய்யும் பொழுது கைகால்களையும், மற்ற உறுப்புகளையும் விரைப்பாக வைத்துக்கொள்ளாது சாதாரணமாக உட்கார்ந்து கொண்டாலே போதுமானது. மேலும், கொசுத்தொல்லை, பனி, காற்று இவற்றால் உடலை வருத்தாமல் இருக்க வெண்துகிலால் உடம்பைப் போர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். மின்சார விசிறியை ஓட்டவிட்டு அதன்கீழ் தியானம் செய்யக்கூடாது. செய்தால் காற்றினால் நம் உடல் உலர்ந்துவிடும். அதாவது தியானத் தினால் உண்டாகும் உஷ்ணம் சக்தி) குறைந்து வீணாகிவிடும்.

இதேமாதிரி மதியம் 2-30 மணிக்கும் மாலை 6-00 மணிக்கும் தியானம் செய்யவேண்டும். காலையில் செய்தால் பித்தம் போம்; மதியம் செய்தால் வாதம் போம்; மாலையில் செய்தால் சிலேத்துமம் போம். மூன்றும் ஒருநிலை பெறும். இதனால் நரைதிரை (தோல் சுருங்குதல்) நாசம் என்று சொல்கிறார், திருமூலர்.

> "அஞ்சனம் போன்று உடல் ஐயுறும் அந்தியிலே
> வஞ்சக வாதமறும் மத்தி யானத்திலே
> செஞ்சிறு காலை செப்திடில் பித்தறும்
> நஞ்சறச் சொன்னோம் நரை திரை நாசமே"

(ஐ—கபம், சிலேத்துமம்; அஞ்சனம் — கண்மை)

மூன்று வேளைகளில் ஒருவேளை தவறினாலும், பூரண பலன் கிடைக்காது. ஏனெனில், வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் மூன்றும் ஒன்றுக்கொன்று மாறுபடுமானால் நோய் உண்டாகும் என்று வள்ளுவர் சொல்லியிருக்கின்றார். இதுவே சித்த வைத்தியத்தின் விதியாகும்.

> "மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
> வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று"

வளி—வாதம், காற்று.

ஒவ்வொரு வேளையும் குறைந்தது அரைமணி நேரமாவது தியானத்தில் அமர வேண்டும். எவ்வளவு நேரமானாலும் செய்யலாம். நீண்ட நேரம் செய்யச் செய்யயோக சித்தியெல்லாம்

கிட்டும். 3 தடவை மட்டுமல்ல, பல தடவைகளும் செய்யலாம். இரவு சாப்பாட்டுக்குப்பின் 10.00 மணிக்குமேல் (படுக்கைக்குப் போகுமுன்) ஒருதடவை தியானம் செய்ய வேண்டும் என்று வள்ளலார் வற்புறுத்தியிருக்கிறார். மாலை நேரத் தியானத்தை விட இரவு நேரத் தியானத்தினால் அதிக நற்பலன்கள் கிடைப்பதாகத் தெரியவருகிறது. தியானித்துவிட்டுப் படுக்கைக்குப் போனால் இரவில் கனவுகள் இல்லாத ஆழ்ந்த தூக்கம் கிடைப்பதுடன், அதிகாலை 3-00 அல்லது 4-00 மணிக்கு எழுந்திருக்க உதவுகிறது. இதற்குக் காரணம் என்னவென்று ஆராய்ந்து பார்த்தால், பகலெல்லாம் பல அலுவல்களில் ஈடுபட்டு வந்த களைப்பைச் சிறிது நேர இரவுத்தியானம் நீக்கிவிடுகிறது என்பதுவேயாகும். களைப்பு நீங்கி, பூரண ஓய்வு கிடைத்துவிட்டதால் கனவுகள் இல்லாத சிறிது நேர ஆனால் ஆழ்ந்த தூக்கமும், அதிகாலையில் எழுந்திருக்கக்கூடிய புத்துணர்வும் கிடைக்கிறது. இவை தவிர, மற்ற நல்ல பயன்கள் பல நமக்குக் கிடைக்கலாம். உதாரணமாக தியான நிலையில் நெஞ்சில் கட்டிய கபம் அவ்வப்போது வெளியேறிவிடும். ஒருசிலருக்கு அடிக்கடி வேர்த்துக் கொண்டே இருக்கும். அதாவது ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் உடம்பில் உண்டாகும் அதிக உஷ்ணததைத் தணிக்க அவ்வாறு வேர்க்கும். அவர்கள் ஒடும் மின் விசிரியின் கிழ் இருந்துகொண்டு வேர்வையை ஆற்றிக்கொள்வார்கள். ஆனாலும், வேர்வை அடங்காது. இந்நிலையில் அவர்கள் தியானத்தில் அமர்ந்தார்களேயானால் வேர்ப்பது நின்றுவிடும். இந்தவிதமான சிறுசிறு வியாதிகள் நீங்கத் தியானம் செய்பவர்களுக்கு வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. மற்றோர் உதாரணம்: உடலில் இன்சுலின் அதிகமான நிலையில் ஒரு விதமான படபடப்பு நமக்கு உண்டாகும். இந்நிலையில் தியானத்தில் அமர்ந்தால் அப்பதட்ட நிலை நீங்கி உடல் ஒருசரியான சமநிலையை அடையும் (இப்பலன் தற்காலிகமானது, எனினும் நல்லதுதானே). இம்மாதிரியான மற்ற பயன்கள் யாது என்பதை அவரவர்கள் அனுபவத்தில் அறிந்து கொள்ளவேண்டும் எல்லாவற்றையும் அடியேனால் அறிந்து சொல்ல இயலாது.

இவ்வாறு தவறாது பலமாதங்கள், ஆண்டுகள் செய்து வந்தால் புருவ மத்தியில் சக்தி அதிகரித்து அதன் உட்புறத்தில் (சிரசின் மத்திய பாகத்தில் நரம்பு மண்டலத்தின் மத்தியில்) சேகரிக்கப் படுகிறது. சக்தி அதிகமாக அதிகமாக அதுஆண்டவன் அருளால் சித்தி பெற உதவும். அவ்வருளால் சேகரிக்கப்பட்ட அச்சக்தியால் நாம் ஆக்கல், அளித்தல், அழித்தல் என்னும் முத்தொழில்களையும் செய்யவல்ல திறன் நமக்குக் கிடைக்கும.

இதைத்தான் யோகமாதி சித்திகளெல்லாம் தியானத்தால் கிட்டும் என்று வள்ளலார் சொன்னார். இவ்வுண்மையை வள்ளலாரின் அடியிற்கண்ட செய்யுள் மூலம் அறியலாம்.

ஒளிமருவும் உனதுதிரு வருள் அணுத் துணையேனும்
உற்றிடிற் சிறு துரும்பும்
உலகம் படைத்ததன் முதன் முத்தொழில் இயற்றுமென
உயர்மறைகள் ஓர் ஆனந்தந்
தெளிவுற முழக்குவது கேட்டு நின் திருவடித்
தியாந மில் லாமல் அவமே
சிறுதெய்வ நெறிச் செல்லு மாநிடப் பேய்கள் பாற்
சேராமை யெற்க ருளுவாய்
களிமருவும் இமயவரை யரையன்மக ளெனவரும்
கருணை தரு கலப மயிலே
கருதும் அடியவர் இதய கமலமலர் மிசையருட்
கலைகிளர வளரன்னமே
அளிநிறைகொள் இதழிஇவனை தில்லையம் பதிமருவும்
அண்ணலார் மகிழுமணியே
அகிலாண்ட மும்சரா சரமும் ஈன்றருள் பரசி
வாநந்த வல்லி யுமையே.

பொருள்:— இன்பம் பொருந்திய இமயமலை மன்னனின் மகள் என்றும், கருணைபுரியும் கலாப மயில் என்றும், கருதும் அடியவர்களின் இதயத் தாமரையில் அருள் கலையைக் கிளறி வளர்க்கும் அன்னம் என்றும், வாசனை பொருந்திய கொன்றை மலர் அணிந்து தில்லைவாழ் சிவபெருமான் மகிழும் மணி என்றும் புகழக்கூடிய சகல அண்டங்களையும் சராசரங்களையும் (அசையும் அசையாப் பொருள்களனைத்தும்) ஈன்று அருள்புரியும் உமையாள் அம்மையே! ஒளிபொருந்திய நின்திருவருள் அணுவள வேனும் பெற்றிடின் சிறு துரும்பு முதல் உலகம் படைத்தல் போன்ற முத்தொழிலும் இயற்றமுடியும் என உயர்மறைகள் அளவிறந்து தெளிவுடன் முழங்குகின்றன. அவ்வுண்மையை உணர்ந்தும் அந்த அருளை வழங்கவல்ல தியானம் செய்யாமல், கேடு விளைவிக்கும் சிறு தெய்வ நெறியில் செல்லுகின்ற மானிடப் பேய்கள் பால் சேராமை எனக்கருள்க!

ஆகவே, முத்தொழிலும் செய்யக்கூடிய சக்தி மனிதன் ஒவ்வொருவனுக்கும் உண்டு என்றும், அச்சக்தியை தியானத்தின் மூலமாகத்தான் பெறமுடியும் என்றும் அறிக. அச்சக்திகளைப்

பிரயோகிக்கும் இடம் புருவமத்தி என்றும், அதுதான் சிவபெருமான் பெற்ற நெற்றிக்கண் என்றும் அறிக. நெற்றிக் கண்ணிலிருந்து பிறந்த தீப்பொறிகளின் மூலமாக ஆறுமுகனைப் பெற்றது ஆக்குந் தொழில். பலருக்கும் அருள் புரிந்தது அளிக்குந் தொழில்; தீங்கு விளைவித்த மூன்று அரக்கர்களையும் முப்புரங்களையும் ஒழித்தது அழிக்குந் தொழில். ஆகவே, திருவருளைத் தோத்திரம் செய்தல், தியானம் செய்தல் மூலமே பெறமுடியும் என்றும் வேறு வழிகள் மூலம் அல்ல என்றும் அறிக.

ஒருவன் முத்தொழிலும் இயற்ற முடியும் என்ற உண்மையை இக்கால விஞ்ஞானிகளின் அடியிற்கண்ட கூற்றுகள் உறுதிப் படுத்துகின்றன. 1) மனிதன் ஐம்புலன்களால் மட்டுமின்றி ஞானசாதனையாலும் புற உலகை உணரவும் தொடர்பு கொள்ளவும் முடியும் (**People can do and communicate by means of other than the five senses - Telepathy)**

2) ஞானசித்தி பெற்ற மனிதனால் வெகுதூரத்துக்கப்பால் உள்ள ஒரு பொருளையோ சம்பவத்தையோ, மனிதனையோ பற்றிய செய்திகளை எளிதில் உணர முடியும். **(People can and do pick up information on remote objects, persons or events: Clair - Voyance).**

3) ஒரு சம்பவம் நடப்பதற்கு முன் அதைப்பற்றி முன் கூட்டியே தீர்க்கதரிசனமாக ஒருவனால் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். **(People can do and sense what is going to happen before it takes place : Pre - recognition)**

4) எவ்வளவு தூரத்தில் இருந்தாலும் ஒரு பொருளை அதைத் தொடாமலேயே ஒருவனால் இயக்கமுடியும். **People can do and move or affect objects, even distant ones. without touching them: Psycho - Kinesis) — Readers Digest.**

தியானத்தினால் உண்டாகும் மேற்படி சக்தியை ஆக்கல், அளித்தல், அழித்தல் போன்ற தொழில்களைச் செய்வதற்கு எப்படிச் சாத்தியமாகும் என்பதைக் கீழ்வரும் சோதனை யிலிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாம். சூரிய ஒளியில் ஒரு பூதக் கண்ணாடியைப் (Convex lens) பிடித்து அதன் கீழ் ஒளியெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு புள்ளியாக இருக்குமிடத்தில் ஒரு காகிதத்தைப் பிடித்தால் அது எரிந்துவிடும்; அதாவது ஒரு புள்ளியாக வீழுமிடத்தில் உஷ்ணம் நம்மால் தாங்கமுடியாத அளவுக்கு இருக்கும். ஆகவே, தியானத்தின் மகிமையை உணர்ந்து தொடர்ந்து பலசாதங்கள் செய்து வந்தால் மேற்படி நல்ல பலன் களை அனுபவிக்கலாம் என்பது உண்மை.

பிராணவாயு நஷ்டமானால் நம் ஆயுளும் நஷ்டமடையும் (விவரமாக 15-வது அத்தியாயத்தில் கூறியுள்ளபடி) என்ற நமது சித்தர்களின் கருத்துப்படி தியான நிலையில் உடலை வருத்தாமல் அமைதியான சூழ்நிலையில் உடல் உறுப்புகள், மனம், ஆத்மா அனைத்தும் மௌனநிலையில் நிலைநிறுத்தப்படுவதால் பிராண வாயு நஷ்டம் (செலவு) மிக மிகக்குறைவு. ஆகவே, ஆயுள் விருத்தி. தியானம் செய்வதுமட்டுமல்லாமல் கடவுளை நோக்கித் தோத்திரப்பாடல்களை மன நெகிழ்ச்சியோடு மனம்உருகிப் பாட வேண்டும். தினமும் குறைந்தது 15 நிமிடங்கள் அல்லது 30 நிமிடங்களாவது தோத்திரம் செய்ய வேண்டும். ஒரு மணிநேரம் கூட தோத்திரம் செய்யலாம். பாடல்களை மனப்பாடம் செய்து பாடுதல் நல்லது. மனப்பாடம் செய்ய முடியாதவர்கள் பாடல் களைப் பார்த்துப் படித்துப் பரவசம் அடையலாம். ஆனால், மனம் கசிந்து, கண்ணீர் மல்கப் பக்தியுடன் பாடவேண்டும். அவசரப்பட்டு வேகமாகப் பாடக் கூடாது. படிக்கத் தெரியாத வர்கள் கடவுளின் ஒரே நாமத்தைப் பலநூறு தடவைகள் எழுதிக் கொண்டே இருக்கலாம். இதனால்அவர்கள் கடவுள் நினைப்போடு இருக்க வாய்ப்புண்டு. தியானம், தோத்திரம், இருமுறைகளின் மூலம் நாம் இயற்கையாகவே சக்திபெறுவதால் (செயற்கையில் சக்திபெறுவது உணவு மூலம்) நம் உடம்பில் எந்த நோயும் அணுகுவதற்கு இடமில்லை. இது அடியேன் அனுபவத்தால் அறிந்த உண்மை. ஆகவே, மேற்படி முறைகளினால் ஆண்டவனுடைய திருவருள் பூரணமாக நமக்குக் கிட்டா விட்டாலும் அணுத்துணையேனும் பெற்று நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம் என்பது திண்ணம். ஆகவேதான் நமது முன்னோர்கள் திருவருளை அருமருந்து என்று போற்றியிருக்கின்றார்கள்.

"மணியே மணியின் ஒளியே ஒளிரும் அணிபுனைந்த
அணியே அணியும் அணிக்கு அழகே அணுகாதவர்க்குப்
பிணியே பிணிக்குமருந்தே அமரர் பெருவிருந்தே
பணியேன் ஒருவரை நின் பத்மபாதம்பணிந்த பின்னே"

— அபிராமி அந்தாதி

"ஞானமருந்து இம்மருந்து — சுகம்
நல்கிய சிற்சபா நாத மருந்து

என்னுயிர்க்கு அன்பாம் மருந்து — கலந்து
என்னுயிர்க்குள்ளே யிருந்த மருந்து

என்னுயிர் காக்கு மருந்து — என்றும்
என்னுயிராகிய இன்ப மருந்து

நல்ல மருந்துஇம் மருந்து — சுகம்
நல்கும் வைத்தியநாத மருந்து

பிறப்பை ஒழிக்கும் மருந்து — யார்க்கும்
பேசப்படாத பெரிய மருந்து
இறப்பைத் தவிர்க்கும் மருந்து — என்னுள்
என்றும் மதுரித் தினிக்கு மருந்து

புத்தமு தாகும் மருந்து — பணித்த
போதே பிணிகளைப் போக்கு மருந்து
பக்தர் அருந்தும் மருந்து — அனு
பானமுன் தானாப் பரம மருந்து

பார்க்கப் பசிபோ மருந்து — தன்னைப்
பாராதவர்களைச் சேரா மருந்து
கூர்க்கத் தெரிந்த மருந்து — அனு
கூல மருந்தென்று கொண்ட மருந்து

வாய்ப் பிடி யாத மருந்து — மத
வாதமும் பித்தமும் மாய்க்கு மருந்து
நோய்ப் பொடி யாக்கு மருந்து — அன்பர்
நோக்கிய நோக்கினுள் நோக்கு மருந்து

பெண்ணாசை தீர்க்கு மருந்து — பொருட்
பேராசை யெல்லாம் பிளக்கு மருந்து
மண்ணாசை தீர்க்கு மருந்து — எல்லாம்
வல்ல மருந்தென்று வாழ்த்து மருந்து

என்றுங் கெடாத மருந்து — வரும்
எல்லாப் பிணிக்கும் இதுவே மருந்து
துன்றுஞ் சிவோக மருந்து — நம்மைச்
சூழ்ந்திரு லமைக்குந் துணையோ மருந்து

தன்மய மாகு மருந்து — சிவ
சாதனர் நெஞ்சிற் றழைக்கு மருந்து
சின்மய ஜோதி மருந்து — சுட்ட
சித்தியு முத்தியுஞ் சேர்க்கு மருந்து

அணிமணி கண்ட மருந்து — அருள்
ஆனந்த சுத்த அகண்ட மருந்து
பிணிதவிர் இன்ப மருந்து — யார்க்கும்
பேசா மருந்தென்று பேசு மருந்து"

—திருவருட்பா

தியானம் செய்வதால் மேலும், பல நன்மைகள் உண்டாகின்றன என்றும் குறிப்பாக இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், சுவாச காசநோய்கள் உள்ளவர்கள் தியானம் செய்வதால் நோய்கள் குணமடைகின்றன என்றும் இப்பொழுது கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். டாக்டர் ஆர். நாகரத்னாவும், முன்னாள் அமெரிக்க விண்வெளி மையத்தில் பணியாற்றிய டாக்டர் ஆர். எச். நாகேந்திராவும் இணைந்து பெங்களூர் விவேகானந்தா யோக சிகிச்சை ஆய்வு மையத்தில் கண்ட முடிவுகள் பின்வருமாறு: யோகப் பயிற்சிகள் மூலம் மனம் அலை பாய்வது குறையும் (அலைபாய்வது — சுழல்வது); உணர்வுகள் அடங்கும். இதன் மூலம் இரத்த ஓட்டத்தில் மாறுதல் ஏற்படும். ஆஸ்துமா நோய் தணியும. சூரிய நமஸ்கார யோகப் பயிற்சி, மூச்சு இழுத்துவிடும் பிராணாயாமப் பயிற்சி ஆகியவை மனத்தை நிலைப்படுத்தும். தியானம் மனத்தைச் சாந்தமடையச் செய்யும். இறைவழிபாடு போன்ற பல பயிற்சிகள் ஆஸ்துமா நோயாளிக்கு அளிக்கப்பட்டதில் நல்ல பலன் கிடைத்திருக்கிறது (4-2-86 ந் தேதி தினமணி நாளிதழில் வெளியானது).

Through these interactions, I began to read tha work of Investigation of such as Drs. Herbert Benson and Bernard Lown at the Harvard Medical School. I became excited by their findings which indicated that meditation could be benefitted in treating high blood pressure (Hypertension) and irregular heart beats (Arrhythmias).

— Dr. Deam Ornish, M. D.
Book : "Stress, Diet and your Heart"

தமிழாக்கம் :

அமெரிக்காவிலுள்ள ஹார்வார்டு மெடிக்கல் ஸ்கூல் ஸ் டாக்டர் ஹெர்பர்ட் பென்சன்; டாக்டர் பெர்னார்டு லோன் இருவரும் சேர்ந்து செய்த ஆராய்ச்சிகளைத் தெரிந்துகொள்ள முற்பட்டேன். அதிக இரத்த அழுத்தம், ஒழுங்கீனமான இருதயத் துடிப்பு ஆகிய நோய்களைச் சிகிச்சை செய்ததில்தியானம் செய்வதன் மூலம் அதிகப் பயன் கிட்டியுள்ளது என்ற உண்மை எனக்கு அதிக வியப்பை ஊட்டியுள்ளது.

(1) தியானம் செய்தல் (2) மன இறுக்கத்திலிருந்து தளர்தல் (Relaxation) (3) மாமிச உணவுக்குப் பதில் சைவ உணவு உண்ணுதல் இவற்றால் இருதய நோயாளிகளைச் சிகிச்சை செய்து 26 நாள்களில் பூரண பலன் கிட்டியிருப்பதாக மேனாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

"மனயிறுக்கம் இக்காலத்தில் ஒரு சாதாரண வியாதியாகி விட்டது. வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளிலுள்ள நகரங்களில் வசிக்கும் மக்கள் தொகையில் ஐந்தில் ஒருவர் மனயிறுக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டு மனநோய்ச் சிகிச்சையில் இருந்து வருகிறார் என்று அண்மையில் நடந்த ஓர் ஆய்வு குறிப்பிடுகிறது. மனயிறுக்கத்திலிருந்து விடுபட மருந்துகள் பல இருக்கின்றன. இந்த மருந்துகளை அதிகமாகவோ அல்லது அடிக்கடியோ பயன்படுத்தினால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. இயற்கை முறைகளான ஆழ்நிலைத் தியானம் போன்றவற்றால் மனயிறுக்கத்திலிருந்து விடுபடுவது நமக்கு ஒரு பாதுகாப்பான சிகிச்சையாகும். ஆனால், நாகரிகத்தின் பெயரால் தியானம் போன்ற இயற்கையான முறைகளை நாம் கைவிட்டு விட்டோம்." இக்கருத்து 1-12- 987-ம் தேதிய 'இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்' நாளிதழில் டாக்டர் ஒ. எஸ். பிள்ளை எழுதிய கட்டுரையில் வெளிவந்துள்ளது. இதன் தலைப்பு T. M. Easing Stress (T. M. — Transcendental Meditation)

அதன் ஆங்கில வாசகம் பின்வருமாறு:—

Stress today is a common disease. There are drugs to release from stress. If this drug is taken excessively and also frequently lead to gastric hoemorrhage A natural release from stress can be secured through relaxation and Transcendental meditation. We have become so civilised that we have over-run the natural ways of release relaxation) like meditation).

மேற்படி ஆங்கிலக் கட்டுரையிலிருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ள மேலும்சில குறிப்புகள் பின்வருமாறு:-

ஆழ்நிலைத் தியானம் நம் உள்ளுறுப்புகளின் வேலைகள் ஒழுங்காக நடைபெற பல நன்மைகள் செய்கின்றன. அவற்றுள் சில:-

1) நமது தேகம் முழுவதற்கும் பூரண ஓய்வு (Deep relaxation to the entire system).

2) குறைவான பிராணவாயுச் செலவு (Reduced Oxygen Consumption).

3) உடலுறுப்புகளின் உயிரணுக்களின் குறைவான வேலை (Recuced Metabolic rate).

4) குறைவான சுவாச இயக்கம் (Reducad breath rate)

5) குறைந்த நிலையிலான இருதயத் துடிப்பின் இயக்கம் (Reduced cardiac output).

6) மனப்பதற்றம் குறைந்து வருவதற்கான அறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும் மாறுதல்கள் (Physiological index of reduced anxiety. உதாரணமாக வெந்நீரில் குளித்த படன் வியர்வை உண்டாகும். அதைக் குறைக்க ஓடும் மின் விசிறியின் கீழ் உட்காருகிறோம். அதனால் வியர்ப்பது உடனே நிற்பதில்லை. ஆனால், உடனே தியானம் செய்யுங்கள். வியர்ப்பது உடனே நின்றுவிடும். இது ஒரு நன்மைக்கான அறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும் தோலில் ஏற்படும் மாறுதல்.

7) மனிதனின் சிருஷ்டிக்கும் சிந்தனாசக்தியைத் தூண்டி விடுதல் (Meditation culls out the spontaneous creative thinking in individual)

8) எனவே, தியானம் செய்பவனுக்கு இரட்டிப்பான பலன்கள் கிடைக்கின்றன. ஒன்று மன இறுக்கத்திலிருந்து விடுபடுதல் (Stress Relief). மற்றொன்று புத்தித்தெளிவும் ஆக்கபூர்வமான சிருஷ்டித்திறனும் உண்டாதல் (Rendering clarity and creativity). தூக்கத்தினால் கிடைப்பதை விட, தியானத்தினால் நம் உள்ளுறுப்புகளுக்கு முழு ஓய்வு கிடைக்கிறது. தியானம் மூலம் பூர்ண ஓய்வு கிடைப்பதுடன் (Deep rest or Inactivity) மூளைக்குத் தெளிவும் (Deep order of the brain) ஆக்கபூர்வமான அறிவுத்திறனும் (Creative intelligence) கிடைக்கப் பெறுகின்றன. இப்பலன்கள் தூக்கத்தில் ஏற்படும் ஓய்வினால் கிடைப்பதில்லை. ஹவாய் (HAWAII) சர்வகலாசாலையின் ஆய்வுகளின் அறிக்கையின்படி ஆழ்நிலைத் தியானம் செய்யும் மாணவர்களிடையே கல்வித்திறன் கூடியது மட்டுமல்லாமல், (Students' grade point average rises significantly) அத்திறன் ஒவ்வொரு தேர்வுக்கும் கூடிக்கொண்டே இருக்கிறது (It is found to rise semester after semester). மாணவர்களின் அனுபவத்தில் அவர்கள் கற்கும் கல்வி இலகுவாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் அவர்களுக்குக் களிப்பூட்டுவதாகவும் இருக்கிறது (According to students' report, the academic work has not only become easier, but also has become more enjoyable). அவர்களின் விஞ்ஞானப்படிப்பின் அறிவுத் திறனும், அனுபவமும் வெற்றிகரமாகவும், நற்பயன்களை அளிக்கக்கூடியதாகவும் அமைகிறது. (Their experience and knowledge of science education becomes increasingly more rewarding and successful)

9) ஆழ்நிலைத் தியானமானது, இக்காலக் கல்வித் திட்டத்துக்கு, விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தின் அடிப்படையில் கிடைத்துள்ள ஓர் ஒப்பற்ற வரப்பிரசாதமாகும். எல்லா உயர்நிலைக் கல்வி நிறுவனங்களிலும், ஆழ்நிலைத் தியானப் பயிற்சியைப் புகுத்தி (மாணவ சமுதாயம் உட்பட) எல்லோரும் சிந்தனை ஆற்றலும், ஆக்கத்திறனும் பெறுவதற்கான வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். (All institutions of higher learning should make this practice of creative thinking available to all).

"இரண்டாவது உலக மகாயுத்தத்தில் சகலவிதமான சக்தி வாய்ந்த ஆயுத முறைகளையும் பிரயோகித்துப் போரிட்டிருக்கிறேன். ஆனால், தியானத்தைவிட மகத்தான பலம் பொருந்திய ஓர் ஆயுதத்தை நான் இதுவரையிலும் கண்டதில்லை" என்று பில் எப்ஃ கூறுகிறார்.

In world war II, I fought with all types of weapons systems--105 M. M howitzers, bazookas—You name it. But I never found anything as powerful as meditation."

—Bill F

இவ்வளவு உயர்வான, ஆனால் மிகவும் எளிதான ஒரு பயிற்சியை நமது சித்தர்கள் சுமார் 3,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னமே வற்புறுத்திக் கூறியிருக்கையில் அதை நாம் அலட்சியம் செய்து அதற்குப் பதிலாக, கிரிக்கெட், பந்து விளையாட்டுகள் போன்ற கடும் பயிற்சிகளை நம் பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் கற்றுக் கொடுப்பதன் அர்த்தமென்ன என்பது எமக்குப் புரியவில்லை. மாநில, அகில இந்திய, ஒலிம்பிக் அளவில் பரிசுகள் பெற வேண்டும் என்பதற்காக நாம் ஆக்கபூர்வமான நம் நாட்டுப் பயிற்சிகளைக் கைவிட்டுவிட்டுப் பயன்படாத மேனாட்டுப் பயிற்சிகளைப் பயிற்றுவிப்பது நம் நாட்டுக்கென்ன, உலக சமுதாயத்துக்கே ஒரு கேடு என்றே அடியேன் துணிந்து சொல்லுவேன். ஆகவே, நமது ஆட்சியாளர்களுக்கும், கல்வியாளர்களுக்கும், அரசியல்வாதிகளுக்கும், சமயத் தலைவர்களுக்கும், சிறியேன் சிரம் தாழ்த்தி விடுக்கும் ஒரு விண்ணப்பம்:-

இனிமேலாவது எல்லாக் கல்வி நிலையங்களிலும் பந்தாட்டப் பயிற்சிகளைப் பயிற்றுவிப்பதைக் கைவிட்டுவிட்டு, Jogging என்ற குதியோட்டம், வேகநடை, Drills, யோகாசனப் பயிற்சிகள், உலாவுதல், தியானித்தல், ஐந்தெழுத்து ஓதுதல் போன்ற வாழ்க்கைக்குப் பயன்படக்கூடிய பயிற்சிகளை மாணவ சமுதாயத்துக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். (இராமகிருஷ்ணா மிஷன்

பள்ளி, கல்லூரிகளில் மட்டும் மாணவர்களுக்குத் தியானம் கற்றுக் கொடுக்கப்படுவது ஒரு மகிழ்ச்சிக்குரிய செய்தியாகும்).

இப்படிச் செய்வது, கோடிக்கணக்கான செல்வம் விரயமாவதையும், கோடானு கோடி கால நேரங்கள் வீணாவதையும் எண்ணிறந்த மனித சக்தியை (Man Power) வீணடிப்பதையும் தவிர்ப்பது மட்டுமல்லாமல் நம்முள்ளத்தில் பொதிந்து கிடக்கும் ஆக்கபூர்வமான சக்திகளை வெளிப்படுத்தி, வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞானத்தோடு நம்நாட்டு ஞானத்தையும் (மெய்ஞ்ஞானம்) இணைந்து வளரச்செய்து உலக சமுதாயத்துக்கு ஒரு மாபெரும் தொண்டாக விளங்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

அரசின் உத்திரவுகளுக்கு எதிர் பாராமலே, கல்வி நிலையங்களின் நிர்வாகிகள், தாளாளர்கள் தலைமையாசிரியர்கள் மற்றும் முதல்வர்கள் தாங்களே முன்வந்து விளையாட்டுப் பாடங்களில் (Sports) கடும் விளையாட்டுகளுக்குப் பதிலாக மேலே சொல்லப்பட்ட இலகுவான தேகப் பயிற்சிகளையும் தியானப்பயிற்சிகளையும் மட்டுமே புகுத்தி ஒரு புரட்சியை உண்டாக்கலாமே!

இவர்களென்ன, பெற்றோர்களே தம் குழந்தைகளுக்குத் தியானப் பயிற்சி கற்றுக் கொடுத்து அவர்களும் தினம் தியானம் செய்வதற்கு முயற்சி எடுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தார்களேயானால் அக்குழந்தைகள் ஆரோக்கியத்துடன் கல்வித்திறனும் அறிவுத்திறனும் பெற்றுத் திகழ்வார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

19. உணர்வுகளுள் சிறந்தது பக்தியுணர்வே

உணர்வுகளுள் தீய உணர்வுகளுமுண்டு. நல்லுணர்வுகளுமுண்டு. இவற்றில் காமம், கோபம், மோகம், உலோபம், அகங்காரம், பெருமை, படாடோபம், சோம்பல், கவலை, பயம், பதற்றம், ஆத்திரம், அவசரம், அதிர்ச்சி, இவை தீயவை. மகிழ்ச்சி, காதல், அன்பு, இரக்கம், பக்தி, இவை நல்லவை. வள்ளலார் தீய உணர்வுகள் தம்மைச் சாரக்கூடாது என்று சொன்னதுடன் அவ்வுணர்வு கொண்டவர்கள் தன்னைப் பற்றிடாமல் வேண்டுமென்றும் நிராசை என்னும் மனைவியும், சாந்தமென்னும் புதல்வனும், உதாரகுணமென்னும் நற்பொருளும், அறிவு என்னும் துணையும், நிராங்காரம் என்னும் நண்பனும், பரிசுத்தமான மனம் என்னும் நல் ஏவலும் சகல கேவலமுமில்லாத இடமும் பெற்று வாழ்கின்ற வாழ்வைத் தமக்கு அருளவேண்டும் என்று சென்னை கந்தகோட்டத்திலுள்ள

முருகப் பெருமானிடத்தில் பிரார்த்தித்துக் கொள்கின்றார். அப்பாடல்கள் பின்வருமாறு:

"காமஉட் பகைவனும் கோபவெங் கொடியனும்
கனலோப முழு முடனும்
கடுமோக வீணனும் கொடுமதம் எனுந்துட்ட
கண்கெட்ட ஆங்காரியும்
ஏமம்அறு மாச்சரிய விழலனும் கொலைஎன்
றியம்புபா தகனுமாம் இவ்
வெழுவரும் இவர்க்குற்ற உறவான பேர்களும்
எனைப்பற்றி டாமல் அருள்வாய்
சேமமிகு மாமறையின் ஓம்எனும் அருட்பதத்
திறன் அருளி மலயமுனிவன்
சிந்தனையில் வந்தனை உவந்தமெய்ஞ் ஞானசிவ
தேசிக சிகாரத்னமே
தாமம் ஒளிர் சென்னையில் கந்தகோட்டத்துள்வளர்
தலம் ஓங்கு கந்தவேளே
தண்முகத் துய்யமணி உண்முகச் சைவமணி
சண்முகத் தெய்வமணியே"

ஏமம் அறு — இன்பம் இல்லாத; தாமம்—கீர்த்தி; மலய முனிவன்— சிவபெருமான்.

"நிலைஉறும் நிராசையாம் உயர்குலப் பெண்டிரோடு
நிகழ்சாந்த மாம்புதல்வனும்
நெறிபெறும் உதாரகுணம என்னும்நற் பொருளும் மருள்
நீக்கும்அறி வாம்துணைவனும்
மலைவறு நிராங்கார நண்பனும் சுத்தமுறு
மனம் என்னும் நல்ஏவலும்
வருசகல கேவலம் இலாதஇட மும்பெற்று
வாழ்கின்ற வாழ்வருளுவாய்
அலைஇலாச் சிவஞான வாரியே ஆனந்த
அமுதமே குமுத மலர்வாய்
அணிகொள் பொற் கொடிபசுங் கொடிஇரு புறமும் படர்ந்து
அழகுபெற வருபொன்மலையே
தலைவர்புகழ் சென்னையில் கந்தகோட்டத்துள்வளர்
தலம்ஓங்கு கந்தவேளே
தண்முகத் துய்யமணி உண்முகச் சைவமணி
சண்முகத் தெய்வ மணியே"

எப்படிச் சீரான உணவு உடம்பையும் உயிரையும் வளர்க்கின்றதோ, அதுபோல நல்லுணர்வுகளும் உடம்பையும் உயிரையும் நன்றாக வளர்க்கும் என்பதை நாம் உணரவேண்டும். பொதுவாக நல்ல உணவுதான் உடலை வளர்த்து உயிரை ஓங்கச் செய்கிறது என்பதை 3, 4, 5, 6— அத்தியாயங்களில் பார்த்தோம். அதுபோல நல்ல உணவுப் பழக்கந்தான் நல்லுணர்வுகளையும் வளர்க்கின்றன. நல்லுணர்வுகளைத் தூண்டும் உணவுப் பொருள்கள் சத்துவ உணவுப் பொருள்கள் என்றும், மற்றவை இராஜச, தாமச குண உணவுப் பொருள்கள் என்றும் வள்ளலார் வசன்பாகத்தில் கூறியுள்ளார். இக்கருத்து பாரதத்திலுள்ள பகவத்கீதையிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நல்லுணர்வுகளை நம் உள்ளத்தில் வளர்ப்பது, சீராக அமைந்த உணவே என்பதை இக்காலத்தில் அறிவியல் மூலம் கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள். "4 வருடங்களாக சரியான உணவு முறையைக் கொள்ளாத 3000 எலிகளைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் நுரையீரல், சர்மநோய், கண், காது, மூக்கு, மூத்திரப்பை, வயிறு, குடல், இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களாலும், இரத்தசோகை, புற்றுநோய் போன்ற நோய்களாலும் பீடிக்கப்பட்டு இறந்து போயின. ஆனால், சரியான உணவு முறையைக் கொண்ட எலிகளுக்கு நோய் ஒன்றுமே வரவில்லை. நன்றாக வளர்க்கப்படாத வற்றுக்கும், நன்றாக வளர்க்கப்பட்டவைகளுக்கும் இன்னொரு வித்தியாசம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. முன்னால் சொல்லப்பட்டவை அதிகப் பரபரப்பாக இருந்ததுமல்லாமல் ஒன்றுக்கொன்று சண்டையிட்டுக் கொண்டும், தாக்கிக் கொண்டும் இருந்தன. ஆனால், நன்றாக வளர்க்கப்பட்டவை சாத்விகமாகவும் நல்ல மனநிலையிலும் இருந்தன."

டாக்டர் எச். சி. மெங்கல், எம். டி.
'இந்தியாவில் உணவுத்திட்டம்' என்ற கட்டுரை
நூல் — ஆரோக்கியவழி

ஆகவே, உடல்வலிமை பெறுவதற்கு மட்டுமல்ல, உள்ளமும் பரிசுத்தமாக ஓங்கி வளர்வதற்கும், ஒவ்வொருவரும் சீரான உணவு முறையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சீரான உணவு என்பது புலால் நீக்கிக் கீரை, காய்கறிகள், பருப்பு பொருந்திய உணவே என்பது முன் அத்தியாயங்களில் ஏற்கெனவே விவரமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

உணர்வுகளின் தன்மைக்கேற்ப ஒருவனது உடல்நலம் காக்கப்படுகிறது அல்லது அழிக்கப்படுகிறது. ஏனெனில், இவ்வுணர்வுகளால் ஹார்மோன் சுரப்பிகள் (Endocrine system) தூண்டப்

பட்டு அவற்றில் உற்பத்தியாகும் ஹார்மோன் (Hormones) சுரப்பது அதிகமாக்கப்பட்டோ அல்லது குறைக்கப்பட்டோ அல்லது அவற்றின் தன்மை மாறுபட்டோ அதற்கேற்ப உடல்நலம் வளரும் அல்லது தளரும் (Endocrine system is influenced by feelings). அதுபோல உணவு, சூழ்நிலை ஆகியவற்றின் தன்மைக் கேற்ப ஹார்மோன் சுரப்பிகள் பாதிக்கப்பட்டு மேலே கூறப் பட்டுள்ள உணர்ச்சிகளைத் தூண்டிவிடுகிறது. (Endocrine system influences feelings). அவ்வுணர்ச்சிகளுக்கேற்ப உடல் நலம் பாதிக்க ஏதுவாகிறது. ஆகவே, உடல் நலம் காக்க உணவைப் போலவே உணர்வுகளுக்கும் முக்கியப் பங்குண்டு.

மனக்கலக்கம் (மன இறுக்கம்), 'யம், கவலை தரும் செய்தி களின் அதிர்ச்சி போன்ற உணர்வுகளினால் அட்ரினல் சுரப்பியின் கார்டெக்ஸ் (Cortex) என்ற பாகம் Corticosteroid என்ற ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்து இரத்தத்தில் கலந்து நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கவல்ல வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் வேலை யைச் செய்யவிடாமல் தடுக்கிறது. இதனால் பல நோய்கள் உண்டாகின்றன என்பதை 13-வது அத்தியாயத்தில் விவரமாகக் கூறியிருக்கிறோம்.

இந்தத் திய உணர்வுகளெல்லாம் உடலை, உயிரை அழிக்கும் என்பது தெளிவாகிறது. காமத்தில் உழன்று கொண்டிருப் பவனுக்கும் கோப உணர்ச்சி வசப்படுபவனுக்கும் இரத்தக் கொதிப்பு இருதயநோய் பிடிக்கப்படுவதைப் பார்க்கிறோம். அது போல், கவலைப்படுபவனும் மெலிந்து விடுகிறான். உணர்வுகளுள் காமம், கோபம் இவ்விரண்டும்தான் மிகக் கொடியவை. சிலர் இயற்கையாகவே கோபம் அடைவர், சிலர் இயற்கையாகவே சாந்தமாக இருப்பர்; அது போல சிலர் இயற்கையாகவே காம உணர்வு கொண்டிருப்பர்; இயற்கையாகவே இவ்வுணர்ச்சி இருப் பதற்கு, அவர்களின் ஹார்மோன் சுரப்பிகளின் குறைபாடு காரணமாக இருக்கலாம். இவர்கள் தன்னடக்கமாக, சாந்தமாக இருக்க முற்பட வேண்டும்.

பக்தி உணர்வுக்கு எதிரிடையானவையே காமமும் கோபமும். எனவே, பக்தி மார்க்கத்தில் மனத்தைச் செலுத்துவதற்கு அவை இடையூறாக இருக்கும். ஆகவேதான் காமன் இருக்குமிடம் இராமன் இருக்கமாட்டான் என்று சொல்லுவதுண்டு. காம உணர்வு கொண்டவனுக்கு அன்னை வடிவுடையம்மன் கனவிலும் காணக் கிடைக்க மாட்டாள் என்றும் சினங்கடந்தோர் உள்ளத்தில் குடியிருப்பாள் என்றும் வள்ளற்பெருமான் அழகாகக் கூறியுள்ள இரு பாடல்கள் பின்வருமாறு:—

''காமம் படர்நெஞ் சுடையோர் கனவிலும் காணப்படாச்
சேமம் படர்செல்வப் பொன்னே மதுரச் செழுங்கனியே
தாமம் படர்ஒற்றி யூர்வாழ் பவளத் தனிமலையின்
வாமம் படர்பைங் கொடியே வடிவுடை மாணிக்கமே''

(தாமம் — புகழ்; வாமம் — இடது பாகம்)

''சினங்கடந் தோர்உள்ளச் செந்தா மரையில் செழித்துமற்றை
மனங்கடந் தோதும்அவ் வாக்கும் கடந்த மறைஅன்னமே
தினங்கடந் தோர்புகழ் ஒற்றிஎம் மானிடம் சேரமுதே
வனங்கடந் தோன்புகழ் மானே வடிவுடை மாணிக்கமே''

—திருவருட்பா

''மனமெனும் தோணி பற்றி மதியெனும் கோலை ஊன்றி
சினமெனும் சரக்கேற்றி செறி கடலோடும்போது
மனனெனும் பாறைதாக்கி மறியும்போது அறிய வொணாது
உனையுனும் உணர்வை நல்காய் ஒற்றியூருடைய கோவே''

—அப்பர்

மனன் — மன்மதன் (காமம்); உனையுனும் — உம்மை நினைக்கும்.

கருத்துரை : வாழ்க்கையில் சினமும் காமமும் எனைத் தாக்கும் போது உம்மை நினைக்கும் உணர்வை எனக்கு நல்கு வாயாக, எம் ஒற்றியூர் அரசே!

காம உணர்வு மிகுதியுடையவர்கள் திருந்துவது மிகமிக அரிது. அவர்களுடன் நட்பு கொள்ளாமல் இருப்பதுவே அறிவுடைமை. ஏனெனில், அவர்கள் அது பற்றிப் பேசுவதிலேயே இன்பம் கொள்வார்கள். அவர்களுடைய நட்பு அவர்களைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் காம உணர்வைத் தூண்டிவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

காம உணர்ச்சி அதிகம் உள்ளவர்கள் அதனின்று விடுபட ஒரு மருந்து சொல்லியிருக்கிறார் வள்ளலார். அதுதான் வல்லாரைச்சூரணம். வல்லாரையைக் 'காமநாசி' என்று அவர் கூறியிருக்கிறார். இது அறிவு விருத்திக்கும் நல்லது என்றும் கூறப் பட்டுள்ளது. இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை. இம்மூலிகை எளிதில் மலிவாகக் கிடைக்கக் கூடியது. இச்சூரணம் தயாரிக்கும் முறையை 9-வது அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்.

நல்லுணர்வுகளுக்கெல்லாம் நடுநாயகமாக விளங்குவது அன்பு. அன்பிலிருந்து பிறந்ததுதான் மற்ற நல்லுணர்வுகள்,

தன்னைவிடத் தாழ்ந்தவரிடம் ஏழைகளிடம் அன்பு காட்டுவது இரக்கம். மனைவியிடம் அன்பு காட்டுவது காதல். ஆண்டவ னிடத்தில் அன்பு செலுத்துவது பக்தி. ஆண்டவன் நம்மிடத்தில் காட்டும் அன்புதான் அருள். நாம் செலுத்தும் அன்பே அருளாக நமக்குக் கிடைக்கிறது. இவ்வுணர்வுகளைத்தான் மெய்யுணர்வு என்று பொதுவாக முன்னோர்கள் கூறுகிறார்கள். 'அன்பே கடவுள்' (Love is God) என்ற கருத்தை எம்மதத்தினரும் ஒப்புக் கொள்வர். அன்பினால்தான் கடவுளை அடையமுடியுமே தவிர, வேறு எந்த வழியாலும் அடைய முடியாது. அதன் உண்மையைக் கீழ்க்கண்ட சித்தர்களின் பாடல்களால் அறிக.

''அன்பு சிவம் இரண்டென்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமா வதாரும் அறிகிலர்
அன்பே சிவமா வதாரும் அறிந்தபின்
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந்தாரே''

—திருமூலர்

''அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
அன்பில் விளைந்த ஆரமுதே
பொய்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்
புழுத்தலைப் புலையனேன் தனக்கு
செம்மையே ஆய சிவபதம் அளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையே உனைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கு எழுந்தருளுவது இனியே''

—மாணிக்கவாசகர்

''கடல்மடை திறந்தனைய அன்பர்கள் அன்புக்கு எளியை;
கல்நெஞ்ச னுக்கு எளியையோ?''

—தாயுமானவர்

எளியை—பெறுதற்கெளியவர்.

''அன்பெனும் பிடியுள் அகப்படும் மலையே
அன்பெனும் குடில்புகும் அரசே
அன்பெனும் வலைக்குட் படும்பரம் பொருளே
அன்பெனும் கரத்தமர் அமுதே
அன்பெனும் கடத்துள் அடங்கிடும் கடலே
அன்பெனும் உயிர்ஒளிர் அறிவே
அன்பெனும் அணுவுள் அமைந்தபேர் ஒளியே
அன்புரு வாம்பர சிவமே''

— திருவருட்பா

கடம் — குடம்.

உடல்குழைய, மெய்சிலிர்க்க, உள்ளங்குளிர, ஆனந்தக் கண்ணீர் மல்க, மெய்யுணர்ச்சி வடிவாகி, உடல், உயிர், உணர்வு, அறிவு எல்லாம் ஒன்றாய் விளங்கத் துதித்தால் அருள் தானே வந்தடையும். ஆகவேதான் கடவுளை அடைய ஆச்சாரங்கள் ஆடம்பரங்கள், ஆரவாரங்கள், புறச்சடங்குகள் தேவையில்லை என்று வள்ளலார் வற்புறுத்திக் கூறியிருக்கின்றார். பூசைக்குப் புஷ்பங்கள், சூடம் மட்டும் இருந்தாலே போதுமானது. தேங்காய் கூடப் பலியிடக்கூடாது. (ஆனால், சன்னதி அல்லாத இடத்தில் தேங்காய் உடைத்துத் துருவி நாட்டுச்சர்க்கரை சிறிது சாதிக்காய், ஏலக்காய் கலந்து விநியோகிக்கலாம்). நாம் மனநெகிழ்ச்சியோடு தோத்திரப் பாடல்களைப் பாடவேண்டும் என்பதுவே முக்கியம். எப்படிப் பக்திப் பாடல்களைப் பாடவேண்டும் என்று வள்ளலார் அடியிற் கண்ட பாடலில் விளக்குகின்றார்.

அதாவது நா மட்டுமல்ல, ஊன், உள்ளம், உயிர், உயிருக்கு உயிராக விளங்கும் எல்லா உயிரணுக்களும் உணர்ந்து அனுபவிக்க வேண்டும்.

"தேன்படிக்கும் அமுதாம் உன்
திருப்பாட்டைத் தினந்தோறும்
நான் படிக்கும்போது என்னை
தானறியேன் நா ஒன்றோ
ஊன்படிக்கும் உளம் படிக்கும்
உயிர்படிக்கும் உயிர்க்கு உயிரும்
தான் படிக்கும் அனுபவங்காண்
தனிக்கருணைப் பெருந்தகையே"

ஆகவே, உணர்வுகளில் அன்பு, இரக்கம், பக்தி, தியான உணர்வு இவைதாம் ஆக்கபூர்வமானவை. அதாவது இவை உடல் நலத்தை வளர்க்கும். "மக்களிடம் அன்பை வளர்ப்பது எப்படி" என்பது பற்றிப் பயிற்சி வகுப்பு நடத்தும் டாக்டர் பீட்டர் ஹென்சன் "அன்பும் ஆரோக்கியமும் இணைபிரியாதவை" என்று சொல்லுகிறார். ஆகவே, இவ்வுணர்வுகள் முக்தியடைவதற்கு ஆதாரமானவை என்பதில் ஐயமில்லை.

20. இல்லத்தில் இன்பம்

மனமகிழ்ச்சியுடன் குடும்பம் நடத்துவதே ஒரு பாங்கு குடும்பத்தில் புயல் வீசுவது சகஜம். இதைச் சமாளிப்பதுவே சாமர்த்தியம். கோபம் வரும்போது அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு விவகாரம் வந்துவிட்டால் அதை நிதானித்து ஆற அமர்ந்து

தீர்த்துவிட வேண்டும். ஒருவருக்கொருவர் சச்சரவு வந்துவிட்டால் அவர்களுள் ஒருவர் பொறுத்துத்தான் போகவேண்டும். தாழ்ந்து போவதால் எந்தக் குறைவுமில்லை. பின்னால் நிறைவே ஏற்படும். இது வாழ்க்கையில் கண்ட அனுபவத்தின் உண்மை. "பொறுத்தார் பூமியாள்வார்" என்ற பழமொழி உண்மை என்று உணரவேண்டும். வருமானத்துக்குத் தகுந்தாற்போல் குடும்பச் செலவு செய்ய வேண்டும். இருப்பதை வைத்துக் கொண்டு திருப்தி கொள்வதே இன்பம். வீட்டில் எவ்வளவு நிறைய இருந்தாலும், அந்த நிறைவுக்கு மேல் இன்னும் வேண்டும் வேண்டும் என்று நினைப்பது வாழ்க்கையில் துன்பத்துக்கு இடமளிக்கும். வறுமை, துன்பம், கவலை வருங்கால் அவற்றைத் துச்சமாக மதித்து மனங்கலங்காமல் வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும்.

"இடுக்கண் வருங்கால் நகுக அதனை
அடுத்தூர்வது அஃதொப்பது இல்"

என்பது வள்ளுவரின் வாக்கு. வேலை செய்யும் பணியைத்தொல்லையாகக் கருதக்கூடாது. குடும்பத்தை நடத்தப் பணம் வேண்டும். சம்பாதிக்கவேண்டியிருக்கிறதே, அதற்காக வேலையைச் செய்து தொலைக்கவேண்டியிருக்கிறதே என்ற சலிப்பு மனப்பான்மையுடன் செயல்படக்கூடாது. அது நமது கடமை என்று உணர்ந்து உற்சாகத்தோடும், மகிழ்ச்சியோடும் செய்வதுமல்லாமல் அது ஒரு பொழுது போக்காகக் கருதியே பணிபுரியவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் அவ்வேலை ஒழுங்காக நடைபெறுவதுமல்லாமல் மனத்துக்குத் தெம்பும் உற்சாகமும் உண்டாகும். இதனால் உடலும், உள்ளமும் வலிவு பெறும். ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழி வகுக்கும். இதற்கிணங்க மனத்துக்கு ஒத்த வேலையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது அறிவுடைமை. அதுபோல் வியாபாரம், தொழில் நடத்துபவர்களும் தங்களது வேலையாள்களை நியமிக்கும்போது, அவ்வேலையை மனமுவந்து செய்யும் மனப்பாங்குடையவரா என்று பார்த்துத் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும். இது இக்கால நிர்வாகத்துறைப் படிப்பில் அறிவுரைகளுள் ஒன்று. அப்படித் தேர்ந்தெடுத்தால் வேலைகள் ஒழுங்காக நடைபெறும். உற்பத்தித் திறன் அதிகரிக்கும். தொழிலாளர் உறவும் நன்றாக அமையும்.

பசியினால் இளைத்து வருந்தும் ஏழைகளுக்கு வசதிக்குத் தகுந்தாற்போல் அன்னமிட்டுத் தானம் செய்வதை விரதமாகக் கொள்ளவேண்டும்.

"அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது"

—திருக்குறள்

மேனாட்டவர் வாரத்துக்கு ஒருமுறை பொழுதுபோக்காகக் குடும்பத்துடன் உல்லாசப் பயணம் சென்று வருவார்கள். அது போல் நாமும் மாதம் ஒரு முறையாவது மனைவி, மக்களுடன் கோவில் தலங்களுக்குச் சென்று கடவுளைத் தரிசிக்கவோ அல்லது இயற்கைக் காட்சிகளைக் கண்டு களிக்கவோ, வெளியூர் சென்று வரலாம். இது பல வேலைகளால் தினமும் அல்லல்பட்டு அடைந்த மனக்கலக்கம் குறைந்து குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஆரோக்கிய வாழ்வடைய வழிவகுக்கும். குடும்பத் தலைவன் ஏகபத்தினி விரதனாகத் திகழவேண்டும். அவ்வாறு அவன் விளங்கினால் குடும்பத்தில் அமைதி, இன்பம் நிலவுவது திண்ணம்.

கற்பு :

அன்பு, பக்தி, உணர்வுகள் போன்று கற்பு என்பது பெண்களுக்கென்றே உரித்தான ஓர் நெறி. பெண்கள் கண்ணுங் கருத்துமாகப் பதிபக்தியுடன் தங்கள் கணவனுக்குப் பணிவிடை செய்து, தங்கள் வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்பேர்ப்பட்ட கற்புடைய மங்கையர்க்குப் பதிபக்தியால் தெய்வீக சக்தியும் இறைவன் திருவருளும் கிட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை. கற்பின் மகிமையை அடியிற்கண்ட முற்கால நிகழ்ச்சி களால் அறியலாம்.

திருவள்ளுவர், கிணற்றில் நீர் இறைத்துக் கொண்டிருந்த தனது மனைவியாரைக் கூப்பிட, தண்ணீர்க் குடத்தைகிணற்றில் பாதியளவு விட்டுவிட்டுத் தன் கணவருக்குத் தொண்டு செய்ய ஓடோடி வந்தார். நீர்க்குடம் கிணற்றில் பாதியில் அப்படியே நின்றுவிட்டது. கௌசிகன் என்ற முனிவர் மீது ஒரு நாரை எச்சமிட அம்முனிவர் முனிந்து பார்த்தமாத்திரத்தில் நாரை எரிந்து சாம்பலாகிவிட்டது. அம்முனிவர் ஊருக்குள் வந்து ஒரு வீட்டில் யாசகம் கேட்க அவ்வீட்டுப் பெண்மணி, அம்முனிவ ருக்குச் சோறு படைக்க நினைக்கும் பொழுது தன் கணவர் வந்துவிட்டார். உடனே தன் கணவனுக்குத் தொண்டு செய்வதற் காக வீட்டுக்குள் திரும்பிப் போய்விட்டார். பணிவிடை செய்து முடித்தபின் அப்பெண்மணி முனிவருக்குச் சோறு படைக்க வந்த போது காலதாமதம் ஆனதால் அம்முனிவர் அப்பெண்மணியை முறைத்துப் பார்த்தார். கற்புடைய அப்பெண் முனிவரது கோபத்துக்கு ஆளாகாமல் 'கொக்கு என்று நினைத்தனையோ கொங்கணரே!' என்று வினவ, தான் நாரையை எரித்தது இப்பெண்மணிக்கு எப்படித் தெரியும் என்று அம்முனிவர் வியந்து தலைகுனிந்து போனார். கற்பின் மகிமையால் தெய்வீக சக்தி

பெற்றதனால்தான் முனிவர் நாரையை எரித்த சம்பவத்தையும் அறியவல்ல சித்தி பெற்றிருந்தார் அப்பெண்மணி. கற்பின் மகிமையாலல்லவோ காரைக்கால் அம்மையார் தன் கணவர் வேண்டிய மாங்கனியை நினைத்த மாத்திரத்தில் வரப்பெற்றார். கற்பின் சக்தியால் தன் கணவரின் மரணத்தையும் வென்று தன் கணவரை எமனிடமிருந்து மீட்டிய பதிவிரதை சாவித்திரி சரிதமும், பாண்டியனின் அநீதியால் தன் கணவனை இழந்த கற்புக்கரசி கண்ணகியின் கோபத்துக்கு ஆளாகி மதுரை நகரமே எரிந்த கோவலன் சரிதமும் நம் நாட்டில் அறியாதவர்கள் இல்லை. வேறு தெய்வம் தொழாதவளாய்த் தன் கணவனையே தெய்வமாகக் கொண்டு தொழுது துயில் எழுகின்றவள் 'பெய்' என்றால் மழை பெய்யும் என்று வள்ளுவர் கற்பின் மகிமையை வர்ணிக்கின்றார்.

"தெய்வம் தொழாஅள் கொழுநன் தொழுதெழுவாள்
பெய்யெனப் பெய்யும் மழை"

இக்காலத்துக் கற்புடைய மங்கையர்கள் பெய்யென்று சொன்னால் மழை பெய்யவில்லையே என்று அங்கலாய்த்துக் கொள்கிறார்கள். இதற்காக ஒரு கவிஞர் கூட மேற்படிக் குறளுக்குத் தவறான பொருள் எழுதியிருக்கிறார். இவர்கள் உண்மையை அறியாதவர்கள் என்பது எனது துணிவான முடிவு. ஏனெனில், எமனை வென்றது போன்ற சம்பவங்கள் எல்லாம், அப்பெண்மணிகள் பெற்ற சித்திகளாகும். சித்தி பெறுவதற்குக் கற்பு நெறி மட்டும் இருந்தால் போதாது. கற்பு முதல்படி. இரண்டாவது படி பதிக்குப் பக்தியுடன் பணிவிடை செய்தல்; மூன்றாவது படி மைதுனக் கட்டுப்பாடு. நாலாவது படி ஆகாரக் கட்டுப்பாடு ஆகிய பல படிகள் இருக்கின்றன. இவற்றின் மூலமாகத்தான் மேற்படி சித்திகளைப் பெறமுடியுமே தவிர, கற்பின் மகிமையால் மட்டும் சித்திகளைப் பெறமுடியாது என்பதை அறியவும்.

21. ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கம்

ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கத்தை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். (1) உயிரைக் கொன்று புலால் உண்ணாமை; (2) ஏழைகளுக்கும் பிற உயிர்களுக்கும் உதவி செய்தல்; இவ்விரண்டுமே இரக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. கொல்லாமையைப் பற்றி முன்னமேயே 'புலால் உணவு ஏன் கூடாது' என்ற தலைப்பின்

கீழ் 7-வது அத்தியாயத்தில் கூறிவிட்டோம். இனி ஏழைகளுக்கு உதவி செய்வதைப் பற்றிச் சிந்திப்போம். இக்கால மக்கள் செல்வர்களைக் கண்டால் புகழ்பாடி அவர்களுக்குச் சீரிடுவார்கள். ஆனால், ஏழைகளைக் கண்டால் பிச்சன், அசடன் என்று பெயரிட்டுப் போரிடுவார்கள் என்று வள்ளலார் மனம் வருந்து கிறார்.

''சீரிடுவார் பொருட்செல்வர்க்கல்லாமல் இத்தீனர்க்கு இங்கு
ஆரிடுவார் பிச்சையாயினும் பிச்சன் அசடன் என்றே
பேரிடுவார் வம்பும் பேசிடுவார் இந்தப் பெற்றிகண்டும்
போரிடுவார் நினைப்போற்றார் என்னே முக்கட்புண்ணியனே''

பெற்றி — தன்மை

''வட்டிக்கு மேல் வட்டி வாங்கிப் பெட்டி மேல் பெட்டி வைத்துப் பணம் சம்பாதித்து வயிற்றுப் பெட்டியை நிரப்பிக் கொண்டிருக்கும் உலகீர்! பட்டினி கிடப்பாரைப் பார்க்கவும் நேரீர், பழங்கஞ்சியாயினும் வழங்கவும் நினையீர்; எட்டிக்காய்ப் போல் ஒருவருக்கும் உதவாமல் நீர்க்கொடி போல் கிளைத்தீர், எதைத்தான் கொள்கின்றீர், பித்துலகீரே!'' என்று நம்மைச் சாடுகிறார் வள்ளலார்.

''வட்டிமேல் வட்டிகொள் மார்க்கத்தில் நின்றீர்
வட்டியை வளர்க்கின்ற மார்க்கத்தை அறியீர்
பெட்டிமேல் பெட்டிவைத் தாள்கின்றீர் வயிற்றுப்
பெட்டியை நிரப்பிக் கொண்டு ஒட்டியுள் இருந்தீர்
பட்டினி கிடப்பாரைப் பார்க்கவும் நேரீர்
பழங்கஞ்சி ஆயினும் வழங்கவும் நினையீர்
எட்டிபோல் வாழ்கின்றீர் கொட்டிபோல் கிளைத்தீர்
எத்துணை கொள்கின்றீர் பித்துல கீரே''

தானங்களில் சிறந்தது அன்னதானம். பின்புதான் கல்வி தானம் போன்ற மற்றதானங்கள். பசியின் கொடுமையை அறிந் தால்தான் அன்னதானத்தின் அருமையை உணரமுடியும். பசியினால் ஒருவன் அடையும் துன்பங்கள் என்னென்ன என்பதை அடியிற்கண்ட செய்யுள்களால் தெரியலாம்.

''மானம் குலம் கல்வி வண்மை அறிவுடைமை
தானம் தவம் உயர்ச்சி தாளாண்மை — தேனின்
கசிவந்த சொல்லியர்மேல் காமுறுதல் பத்தும்
பசிவந்திடப் பறந்து போம்''

—ஔவையார்

வண்மை — அழகு, அறிவு; தாளாண்மை —ஊக்கம்; கழிவந்த சொல்லியர் — குழையும் சொற்களையுடைய மங்கையர்.

''குடிப்பிறப்பு அழிக்கும் விழுப்பம் கொல்லும்
பிடித்தகல்விப் பெரும்புணை விடூஉம்
நாண் அணி களையும் மாண்எழில் சிதைக்கும்
பூண்முலை மாதரொடு புறங்கடை நிறுத்தும்
பசிப்பிணி என்னும் பாவி''

—'மணிமேகலை' யில் சாத்தனார்.

விழுப்பம் — சிறப்பு; புணை — தெப்பம்; விடூஉம் — விட்டுவிடும் நாண் — நாணம்; அணி — அணிகலன்கள்; மாண் — மாட்சிமை; பூண்முலைமாதர்—மார்புக்கச்சையணிந்த மனைவி; புறங்கடை— தெருவில்

பசி அதிகரிக்க அதிகரிக்க ஒருவன் கால் தடுமாறும்; கண் மங்கும்; காது அடைக்கும்; வாய் உலரும்; நா வறண்டுவிடும்; முகம் வாடும்; மனம் குன்றிவிடும். ஆண்டியானாலும் அரசனானாலும், சாதாரணமனிதனாக இருந்தாலும் மாமுனிவனாக இருந்தாலும், கோழையாக இருந்தாலும் சுத்த வீரனாகயிருந்தாலும் பசி என்று ஒருவனுக்கு வந்துவிட்டால் அவனால் எதுவும் செய்ய இயலாது. பசியைத் தீர்க்க முற்படுவதைத் தவிர எந்தக் காரியத்திலும் அவனால் ஈடுபட முடியாது. முனிவரும் சித்தருங்கூட கடவுளை நினையாமல் பசி ஆற்றவே முற்படுவர். அந்நேரத்தில் பசியுற்றவன் யார், எந்த மதம், எந்தச் சமயத்தைச் சார்ந்தவன், பகைவனா என்று எந்த வித்தியாசமும் பாராமல் அவனுக்கு உணவளித்து, பசி ஆற்றுவித்தல் வேண்டும். எதுவும் கொடுக்க இயலாத நிலையில் தனக்குள்ள உணவைப் பகிர்ந்து கொண்டு அவனை உண்பிக்க வேண்டும். அதுவும் கொடுக்க முடியாத நிலையில், தன்னால் உதவி செய்ய முடியவில்லையே என்ற மனவிரக்கங் கொள்ள வேண்டும். 'உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே' என்று மணிமேகலைக் காப்பியத்தில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

அப்படிப் பசி உள்ளவனுக்கு ஆகாரம் கொடுத்துப் பசியை ஆற்றுவித்தால் அச்சமயம் பசி தெளிந்தவன் முகத்தில் தோன்றும் முகமலர்ச்சி இருக்கின்றதே அதுதான் 'கடவுள் விளக்கம்' என்று வள்ளலார் கூறுகிறார். பசியுள்ளவர்களுக்குப் பசியாற்றுவித்தலே விரதமாகக் கொண்ட ஒருவனது குடும்பத்தில் இன்பமே நிலவும் என்றும், அக்குடும்பத்தில் யாருக்காவது சந்ததியில்லாதிருந்தால் அவருக்கு அறிவுள்ள சந்ததி உண்டாகும் என்றும், தீராத வியாதி

இருந்தால் தீர்ந்துவிடும் என்றும், திருவருட்பா வசனபாகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. உடலை அழிக்கும் பசியால் வருந்துபவர்களுக்கு ஆகாரம் கொடுத்துப் பசி தீர்த்தவனுக்கு இரும்புப் பெட்டியில் பாதுகாக்கப்பட்ட பொருள் போல செல்வம் குறையாமல் நிலைத்திருக்கும் என்று திருக்குறள் கூறுகிறது.

"அற்றார் அழிபசி தீர்த்தல் அஃதொருவன்
பெற்றான் பொருள்வைப் புழி"

வைப்பு—சேமிப்பு; உழி—இரும்புப் பெட்டி.

இவை இம்மையில் கிடைக்கும் நன்மைகள். மறுமையிலும் நமக்குத் துணையாக வருவது தருமமே என்று பாரதத்தில் தருமர் கூறுகிறார். இறக்குங் காலத்தில் நமக்குத் துணையாக இருப்பது நம்மைப் பெற்ற தாய் தந்தையருமல்லர்; நாம் பெற்ற பிள்ளைகளுமல்லர்; நமது உற்றார் உறவினருமல்லர்; நாம் ஈட்டிய பொருளுமல்ல என்பது நாம் அறிந்ததுதான். அதனால்தான் தருமர் அவ்வாறு கூறுகிறார்.

"ஆடுநாடு தேடினும் ஆனைசேனை தேடினும்
கோடிவாசி தேடினும் குறுக்கே வந்து நிற்குமோ
ஓடியிட்ட பிச்சையும் உகந்து செய்த தர்மமும்
சாடியிட்ட குதிரை போல் தர்மம் வந்து நிற்குமே"

—சிவவாக்கியர்

பொருள் : ஆடு, நாடு, ஆனை, சேனை, கோடி குதிரைகள் தேடினாலும் அவை துன்பங்கள் வந்த காலத்திலும் எமன் வந்த காலத்திலும் நமக்குத் துணையாக வந்து நிற்காது. ஆனால், ஏழைகளைத் தேடியிட்ட பிச்சையும் மனமுவந்து செய்த தர்மமும் சர்டியிட்ட குதிரை போல் நமக்குத் துணையாக வந்து நிற்குமே!

எவ்வளவுதான் ஒருவன் பொருள் படைத்திருந்தாலும் அப்பொருள் பிறரின் துயர் துடைக்கப் பயன்படவில்லையானால் அப்பொருள் அவனுக்கு இல்லாது போய்விடும். பிறரின் துன்பத்தைத் தன் துன்பம் போல் கருதி அதை நீக்க முற்படாதவன் எவ்வளவு அறிவு படைத்திருந்தாலும் பயனில்லை.

"அறிவினான் ஆகுவ துண்டோ பிறிதின்நோய்
தன்நோய்போல் போற்றாக் கடை"

—திருக்குறள்.

இவை மட்டுமல்ல, இவ்வுலகப் பிறப்பின் பயனாகிய ஆண்டவனது திருவருளைப் பெற்றுப் பேரின்ப வாழ்வு பெறுவதற்குப் பேருதவியாக இருப்பது ஜீவகாருண்யமே என்றும்

வள்ளலார் கூறுகிறார். தோத்திரம் செய்வதாலும் தியானம் செய்வதாலும் உண்டாகின்ற பக்தியுணர்வால் ஆண்டவன் திருவருளை அடையலாம் என்று முன்பு கூறியுள்ளோம். அப்படித் தவம் செய்த முனிவரும், சித்தரும், முக்தரும் உலகில் ஜீவர்களின் பசியையும் வேறு விதமாக உயிர்கள் அடையும் துன்பத்தையும் பொருட்படுத்தாது அவற்றை நீக்குவதற்கு முயற்சி செய்ய வில்லையானால், அவர் எவ்வளவு தவம் செய்திருந்தாலும், அவருக்கு முக்தி கிடையாது. கஷ்டப்படும் ஜீவர்களை மறந்து சிவனை அடைய முற்பட்டால் அடையமுடியாது. ஜீவாத்மாக் களின் துன்பங்களை மறந்து பரமாத்மாவை அடைய முற்பட்டால் அடையமுடியாது. ஏனெனில், அன்பினை அடிப்படையாகக் கொண்ட இரக்கம் இல்லாத ஒருவனுக்கு அன்பு என்ற கடவுளின் மீது செய்யும் பக்தி எப்படி உண்மையானதாக இருக்கமுடியும்? இருக்கமுடியாது. ஆகவேதான் வள்ளற்பெருமான் "ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கமே மோட்ச வீட்டின் திறவுகோல்" என்றார். அருட் பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவனுக்குத் தனிப்பெருங்கருணை என்ற அடைமொழியையும் சேர்த்தார்.

எப்படிப் பக்தியுணர்வு உடல்நலத்தைப் பேணிக் காக்குமோ அதுபோல இரக்க உணர்வும் நம் உடல் நலத்தைக் காத்து ஆயுளை நீடிக்கப் பண்ணும் என்று இக்கால விஞ்ஞானத்தில் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். அமெரிக்காவில் ஹார்வார்டு பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த மனோதத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆண் பெண் பாலர்கள் 100 பேரை அமரவைத்து ஹிட்லரின் நாஜிகள் பற்றிய சண்டைக் காட்சிகள் நிறைந்த திரைப்படம், தோட்டக் கலை பற்றிய திரைப்படம், அன்னை தெரசா தொண்டு செய்யும் பணிகள் பற்றிய திரைப்படம் (Documentary Film) ஆகிய மூன்று படங்களைப் போட்டுக் காட்டினார்கள். ஒவ்வொரு படம் முடிந்ததும் அக்குழந்தைகளின் உமிழ்நீரைச் சோதித்துப் பார்த்ததில் முதல் இரு படங்களைப் பார்த்ததை விட அன்னை தெரசா படத்தைப் பார்த்த பின்னர் அவர்களுடைய உமிழ்நீரில் (Immuno Globulin — A (I.G.A.) என்ற நோய் எதிர்ப்பு அணுக்களின் அளவு மிக அதிகமாக உற்பத்தி யாகிருப்பதைக் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். அதாவது இரக்க உணர்வு உண்டாகும்போது மேற்படிப் பொருள் உமிழ்நீரில் அதிகமாக உற்பத்தியாகிறது என்பது தெரியவருகிறது. நோய் களை எதிர்க்கும் அணுக்களாகிய ஐ.ஜி.ஏ. என்ற பொருள் நமது ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

அன்பும் ஆரோக்கியமும் இணைபிரியாதவை என்ற உண்மையை டாக்டர் பீட்டர் ஹென்சன் ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டு

பிடித்திருக்கிறார் என்பதை 19-வது அத்தியாயத்தில் கூறியிருக்கிறோம். ஆகவே, நம்முள் அன்பு இரக்கம் போன்ற உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொண்டால் தேக ஆரோக்கியம் பெருகும். ஆரோக்கியம் வளர வளர நம் உடம்பினுள் உயிர் வளரும். இதனால் உயிருக்கு உயிராக விளங்கும் ஒளிவளரும். உச்சக் கட்டத்தில் உடல் முழுவதும் ஒளி பரவி, உடலே ஒளிமயமாக மறைந்துவிடும். இதுதான் முக்தி.

இக்காலத்து ஆராய்ச்சிகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மேற்படி உண்மைகள், வள்ளலார் போதித்த "ஜீவகாருண்யமே மோட்ச வீட்டின் திறவுகோல்" என்ற தத்துவம் எவ்வளவு தத்ரூபமானது என்பதை நிரூபிக்கிறது என்பதை இப்பொழுதாவது நாம் உணர்வோமாக!

கொல்லாமை, பசியாற்றுவித்தல் இவ்விரண்டு கோட்பாடுகளைத் தன்வாழ்க்கை நெறிகளாகவும் ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கத்தின் உயிர்நிலையாகவும் கொண்டு வாழ்ந்துவந்த ஆபுத்திரன் என்ற ஓர் உத்தமன் வரலாற்றினை மணிமேகலைக் காப்பியம் நமக்கு எடுத்துரைக்கிறது. நெறிதவறிய அந்தணப்பெண் ஒருத்தியின் வயிற்றில் பிறந்தபோதிலும் அவளால் கைவிடப்பட்ட ஆபுத்திரன் உயிர்க்கொலையைத் தவிர்ப்பதிலும் ஏழைகளின் பசிப்பிணியைத் தீர்ப்பதிலும் தலைசிறந்து விளங்கினான். அந்தணர்கள் நடத்திய ஒரு வேள்வியில் கொல்லப்பட விருந்த ஒரு பசுவுக்காக மனமிரங்கி அதனைக் காப்பாற்றும் பொருட்டு அதனைத் திருடிக் கொண்டு போய்விட்டான். திருடியதற்காக அவனைக் கொல்லவந்த அந்தணனை, அப் பசு குத்திக் கொன்றுவிட்டது. இந்நிலையில் தன்னை ஆதரித்து வந்த வளர்ப்புத்தந்தையால் விரட்டப்பட்டு, அநாதையாகப் பிச்சையெடுத்து உண்டு திரிந்த காலத்திலும் ஏழைகளின் பசிப்பிணியைத் தீர்க்கும் தரும சிந்தனையுடையவனாகவும் விளங்கினான். பிச்சையாகக் கிடைத்த உணவை, கூன், குருடு, செவிடு, ஊமை முதலிய ஏழை எளியவர்களை அழைத்து அளித்து எஞ்சியதைத்தான் உண்டு வாழ்ந்துவந்தான். ஒரு நாள் அவ்வாறு தான் உண்டபின் பிச்சைகேட்டு வந்தவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்கு ஒன்றும் இல்லையே என்று வருந்தி இரக்கத்தால் ஏங்கினான். இவனது ஜீவகாருண்ய மனநிலையைக் கண்டு இரங்கிய சிந்தாதேவி என்ற தெய்வம், அள்ள அள்ளக் குறையாத அன்னம் அளிக்கும் அமுதசுரபி என்ற அற்புத அட்சய பாத்திரத்தை அவனுக்கு அளித்தது. அப்பாத்திரத்தில் சுரக்கும் அன்னத்தைப் பசித்தோர் அனைவருக்கும் வழங்கி மகிழ்ந்திருந்தான். நாடு செழித்து இரப்போர் எவரும் இல்லாத ஒரு நிலைமை தோன்றியபொழுது பிறருக்கு அன்னமிட்டு பின்னரே தான் புசிக்க

வேண்டுமென்ற விரதங்கொண்ட அவன், பசியால் வாடும் மனிதர்களைத்தேடி சாவகத்நிவு (ஜாவா)க்குப் புறப்பட்டுச் சென்றான். வழியில் அவனது பயணம் தடைப்பட்டு 'மணிபல்லவம்' என்ற மனிதசஞ்சாரம் இல்லாத தீவில் தன்னந்தனியாக விடப்படுகிறான். அவ்வாறு விடப்பட்ட ஆபுத்திரன் அங்கு மக்கள் இல்லாமையால், அட்சய பாத்திரம் கையிலிருந்தும் அறம் செய்ய வழியின்றி வருந்தியவனாய், அப்பாத்திரத்தைக் கோமுகிப் பொய்கையில் எறிந்து விட்டான். பின் தான்மட்டும் உண்டு உயிர்வாழ விரும்பாமல் உண்ணா நோன்பிருந்து உயிர் நீத்தான். அவன் உயிர் பிரியுந்தருணத்தில் கூட, சாவகத்தீவிலுள்ள பசியால் வருந்துகின்றவர்களுக்கு அன்னம் அளிக்க தன்னால் முடியவில்லையே என்ற ஏக்க, இரக்க உணர்வே அவன் உள்ளத்தில் மேலோங்கி நின்றது. அவனது இந்த உயர்ந்த தன்னிகரற்ற தர்ம சிந்தனையானது அவனை மறுபிறவியில் அதே சாவக நாட்டு மக்களைக் காப்பாற்றியாளும் மன்னனாகப் பிறக்க வைத்தது.

உயிர் பிரியுந்தருவாயிலும் பகுத்துண்டு பல்லுயிரோம்பும் அருங்குணம் அவனது உள்ளத்தில் சிறந்தோங்கி இருந்தது. அவனது தர்மசிந்தனைதான் அநாதையாகத் திரிந்த அவனுக்கு அட்சய பாத்திரம் தந்து உதவியதுமல்லாமல் மேலும் அவனை மன்னவனாக மறுபிறவியில் பிறக்கவைத்தது. ஆபுத்திரனது இச்சரிதம் ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கமே மோட்சவீட்டின் திறவுகோல் என்ற வள்ளலாரின் வாக்கு, எவ்வளவு உண்மையானது என்பதை நமக்கு உணர்த்துகின்றது.

22. இயற்கையொளும் அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவர்

உலகில் பல மதத்தினரும் பல கடவுளைத் தொழுகிறார்கள். ஒரு மதத்திலேயே அதாவது இந்து மதத்தில் பல கடவுள்களை வணங்குகிறார்கள். ஒவ்வொரு மதத்தினரும், சமயத்தினரும் தாங்கள் தாங்கள் வணங்கும் கடவுளே உயர்ந்தவர். மற்ற தெய்வங்கள் எல்லாம் தாழ்ந்தவை என்ற மனப்பான்மை எல்லாச் சமூகத்தினரிடையேயும் இருந்து வருகின்றது. மேலும், அவ்வுணர்வு வளர்ந்துகொண்டு வருவதுமல்லாமல் வேற்றுமை அதிகமாகிப் பேதித்து அவர்களுக்குள் சண்டை சச்சரவு கலகங்களுக்கும் காரணமாகி வருகின்றது. கடைசியாக உலக விவகாரங்களும் அதிகமாகி உலக ஒற்றுமையை மட்டுமல்லாமல் தேசிய அளவில்கூட ஒற்றுமையைக் குலைத்து வருகிறது என்பதை நாம்

அறிகிறோம். சமயம், மதம் சம்பந்தம் மட்டுமல்ல, ஒரே நாட்டில் மொழி, பிராந்தியம், கலாச்சாரம் காரணமாகவும் மக்கள் பேதலித்துத் திரிகிறார்கள். நம் நாடு இந்தியா சுதந்திரம் அடைந்து 40 வருடங்களாகியுங்கூட இந்து மதத்துக்குள் ஜாதி, சமயத்தை ஒழித்து ஒற்றுமையைக் காணமுடியவில்லை. மாறாக சுமார் 40, 000 பிரிவுகள் இருக்கின்றன என்பது வருந்தத்தக்கது. இந்து மதத்தில் ஒற்றுமை ஏற்பட்டால்தான் மற்ற மதங்களுடன் ஒற்றுமை காணமுடியும். இந்து மதத்தில் மட்டுமல்ல, உலகத்தில் ஒரே மதத்தைச் சார்ந்த இருநாடுகள் ஆண்டுக்கணக்காகப் போரிட்டுக் கொண்டு வருவதையும் நாம் பார்க்கின்றோம்.

இவ்வாறு பேதமுற்றுத் திரிவது அறியாமை என்றே நாம் சொல்லவேண்டும். உலகில் தோன்றிய மனித சமுதாயம் மட்டுமல்ல, இவ்வுலகில் இயற்கையால் படைக்கப்பட்ட எல்லா உயிரினங்களும் ஓரினமே. இது, மனிதன் ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டிய உண்மை. ஓர் இனம் என்ற உணர்வு வந்துவிட்டால் ஒவ்வொரு மனிதனும் நம் சகோதரன் என்ற எண்ணம் தானே ஏற்பட்டுவிடும். உலகில் பிறக்கின்ற எவனும், சமய, மத வித்தியாசத்தில் அல்லது அந்த மத, சமய, ஆச்சாரத்தோடு பிறக்கவில்லை. பிறந்த பின் அவனவனது பெற்றோர்களின் மத உணர்வுகளுக்குட்பட்டு வெவ்வேறு மத, சமுதாயத்தைச் சார்ந்து விடுகின்றான்.

மனித இனமும், மற்ற உயிரினங்களும் இயற்கையாகவே படைக்கப்பட்டவை. ஆகவே, எல்லா உயிரினங்களையும் ஒரே இனம் என்ற மனப்பான்மையை ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்குள்ளே உருவாக்கிக் கொண்டால் சாதி, மதம் என்ற வித்தியாசம் நமக்குள் ஏற்படாது. எந்த உயிராக இருந்தாலும் அவ்வுயிருக்கு ஏதாவது துன்பம் நேர்ந்தால், அத்துன்பத்தை நீக்க நாம் முற்படவேண்டும். இதுதான் ஆன்ம நேய ஒருமைப்பாடு. ஒரு நாட்டில் மக்களுக்குள் ஒற்றுமை காணப்படுவது தேசிய ஒருமைப்பாடு (National Integration). உலக மனித வர்க்கத்துக்குள் ஒற்றுமை காண்பது உலக ஒருமைப்பாடு (Universal Integration). உலகத்தில் உள்ள மனித சமுதாயத்துக்குள் மட்டுமல்ல, உலகின் எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பு செலுத்தி ஒத்துரிமை காணும் இந்த ஆன்ம நேய ஒருமைப்பாடு என்ற தத்துவத்தைப் போதித்தவர் வள்ளலார்.

“வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம்
வாடினேன் பசியினால் இளைத்தே
வீடுதோறு மிரந்தும் பசியறாது அயர்ந்த
வெற்றரைக் கண்டுளம் பதைத்தேன்

நீடிய பிணியால் வருந்துகின்றோ ரென்
நேருறக் கண்டுளந் துடித்தேன்
ஈடின்மா னிகளாய் ஏழைகளாய் நெஞ்
சிளைத்தவர் தமைக்கண்டே யிளைத்தேன்''

பொருள்: ''வாடிய பயிரைக் கண்ட போதெல்லாம் வாடினேன். பசியினால் இளைத்து வீடுதோறுமிரந்தும் ஒன்றும் கிடைக்காது பசி தீராது அயர்ந்த வெற்றரைக் கண்டு உள்ளம் பதைத்தேன்; தீராத பிணிகளால் வருந்துபவரைக் கண்டு துடித்தேன். ஈடு இல்லாத மானமுள்ளவர்களாய்ப் பிறரிடம் பிச்சை கேட்கத் துணியாத இளைத்த ஏழைகளைக் கண்டு இளைத்தேன். வள்ளலார் மரம், செடி, கொடி இனங்களையும் தன் இனமாக மதித்தார் என்பது விளங்கும்.

''எத்துணையும் பேதமுறாது எவ்வுயிருந்
தம்முயிர் போல் எண்ணியுள்ளே
ஒத்துரிமை உடையவராய் உவக்கின்றார்
யாவர் அவருளந்தான் சுத்த
சித்துருவாய் எம்பெருமான் நடம்புரியும்
இடமென நான் தெரிந்தேன் அந்த
வித்தகர்தம் அடிக்கு ஏவல்புரிந்திட என்
சிந்தைமிக விழைந்த தாலோ''

பொருள்: ஒரு சிறிதேனும் பேதமுறாது பிற உயிர்களைத் தன்னுயிராகப் பாவித்து உள்ளத்தில் எல்லா உயிர்களிடத்தும் ஒத்துரிமையுடையவராய் நினைத்து எவர் உவக்கின்றார்களோ அவர்கள் உள்ளத்தில்தான் எம்பெருமான் நடம்புரிவார். அப்படிப்பட்டவர்களுடைய திருவடிக்கே யான் தொண்டு புரிய ஆசைப்பட்டேன்.

ஆகவே, கடவுளை வேண்டித் துதிக்கின்றவர்கள் அனைவரும், ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டு உணர்வு கொண்டு சாதி, மதம், சமயம் கடந்து உயிரினங்கள் அனைத்தையும் தன் உயிராகப் பாவிக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்குத்தான் திருவருள் கூடுமேயல்லாது மற்றவர்களுக்குக் கூடுவது சாத்திய மல்ல என்பதை அறியவும்.

பற்பல கடவுள்களைத் துதிப்பதன் காரணமாகத்தான் பற்பல சமயங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன என்பதைச் சொன்னோம். அக்கடவுள்கள் எல்லாம் மனித உருவில் உள்ளவர்களாகவே சித்தரிக்கப்படுகிறார்கள். இவ்வுலகில் அவ்வப்போது அதர்மம் ஓங்கி, தர்மம் அழியுங்காலத்தில் மக்களை தர்மத்திலிருந்து

காப்பாற்றுவதற்காகக் கடவுள் மக்களிடையே அவ்வப்போது தோன்றுகிறார். கடவுள் வெவ்வேறிடத்தில் வெவ்வேறு காலத்தில் வெவ்வேறு விதமாகத் தோன்றி தர்மத்தை நிலை நாட்டியிருக்கின்றார். எந்த வழியில் எந்த வகையாகத் துதிக்கின்றோமோ அந்த வழியில் அந்த வகையில்தான் தோன்றுவார் கடவுள். ஆகவே, பல்வேறு மக்கள் பலவிதமாகக் கடவுளைக் கண்டார்கள். அப்படிக் கண்டவர்கள் அவர்களது கடவுளே உயர்ந்தவர் என்று கருத முற்பட்டபோதுதான் பேதங்கள் வளர ஆரம்பித்து மதங்கள் சமயங்கள் என்று வேறுபட்டுக் கடைசியில் பற்பல தெய்வங்களின் பெயரால் பேதங்கள் வேற்றுமை வளர்ந்து மனித குலத்திலும் உயர்வு, தாழ்வு படைக்கப்பட்டது.

இதனால், ஒரு சில சமயத்தினரைத் தாழ்ந்தவர் என்று கூறி சமுதாயத்தில் அவர்கள் ஒதுக்கப்பட்டனர்; நசுக்கப்பட்டனர் கோவிலுக்குள் சென்று கடவுளைத் தரிசிக்கக் கூட அவர்கள் அனுமதிக்கப்படவில்லை. அவர்களைப் பற்றிச் சிந்திப்பாருமில்லை. மதத் தலைவர்களும் அக்கொள்கைகளையே பின்பற்றி நடந்தனர். அந்த உயர்வு தாழ்வு உச்சக்கட்டத்தில் இருந்த சென்ற நூற்றாண்டில்தான் வடக்கே ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரும், தெற்கே ஸ்ரீஇராமலிங்க வள்ளலாரும் தோன்றினர். இரு ஞானிகளுமே சாதி, சமய, மத பேதத்தை வெறுத்துக் கண்டித்தனர். முற்காலத்திலிருந்தே சாதி, மத வித்தியாசம் இருந்தபோதிலும் உயர்குலப் பிறப்பினாலோ, வேதங்கள் ஓதுவதனாலோ, சாஸ்திரங்கள் படிப்பதனாலோ ஒருவன் உயர்ந்தவன் எனக் கருதப்படமாட்டான் என்றும், ஒழுக்கமுடையவனும், அறிவுடையவனும், கற்புடைய மங்கையரும் சுத்த வீரனும்தாம் உயர்குலத்தோர் என்றும் பாரதத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

சாதி, சமய, மத பேதத்தை நம் முன்னோர்கள் அனைவருமே கண்டித்திருக்கின்றனர். ஆதிநாயன்மாராகிய திருமூலரே "ஒன்றே குலமும் ஒருவனே தேவனும்" என்று கூறியிருக்கிறார். சாதி, குலம் இல்லையென்ற மாணிக்கவாசகரின் கருத்தை அவரது திருவாசகத்தின் அடியிற் கண்ட பாடலால் அறிந்து கொள்ளலாம்.

"சாதி குலம் பிறப்பென்னுஞ் சுழிப்பட்டுத் தடுமாறும்
ஆதிமிலி நாயேனை அல்லலறுத் தாட்கொண்டு
பேதைகுணம் பிறருருவம் யானெனதென் னுரைமாய்த்துக்
கோதிலமு தானானைக் குலாவுதில்லை கண்டேனே"

ஆதிமிலி—ஆதரவில்லாதவன்; கோதிலமுதானானை—சிவபெருமானை.

சிவவாக்கியர், சாதி, சமயத்தைக் கண்டித்து, சமுதாயத்தில் புரட்சி கண்டவர். தாழ்ந்த சாதிப் பறைச்சிக்கும் உயர்ந்த சாதிப் பெண்ணுக்கும் எலும்பு தோல் சதை இவற்றில் வித்தியாசம் இருக்கிறதோ? இல்லை. ஒருவன் தாழ்ந்த சாதிப் பெண்ணுடன் புணர்ந்தாலும் உயர்சாதிப் பெண்ணோடு புணர்ந்தாலும் போக இன்பம் ஒன்றே. எனவே, மனித குலத்தில் சாதியில்லை என்று கூறும் அவரது பாடல் இதோ:

"பறைச்சியாவது ஏதடா பணத்தியாவது ஏதடா
இறைச்சி தோல் எலும்பினும் இலக்கமிட்டிருக்குதோ
பறைச்சிபோகம் வேறதோ பணத்திபோகம் வேறெதோ
பறைச்சியும் பணத்தியும் பகுந்துபாருமுளே!"

எருமைக் கடாவுடன் பசுவானது விரும்பிப் புணர்ந்தால், சாதி பேதமாகச் சரீரம் தாங்கிக் கன்று பிறக்கும். ஆனால், வேத பாராயணம் செய்கின்ற பிராமணனுடன் கீழ்ச்சாதியைச் சேர்ந்த ஒரு பெண் புணர்ந்தால் பிறக்கின்ற குழந்தை சாதாரண மனித உருவத்துடன் பிறக்குமேயல்லாது, வேறு உருவத்தில் பிறக்காது. ஆகவே, மனித குலத்தில் சாதி, சமய, மதம் இல்லையென்று சிவவாக்கியர் கூறுகின்றார். அவரது அப்பாடல் பின்வருமாறு:

"மேதியோடு மாவுமே விரும்பியே புணர்ந்திடில்
சாதிபேத மாயுருத் தரிக்கும்வாறு போலவே
வேதமோது வாருடன் புலைச்சி சென்று மேவிடில்
பேதமாய்ப் பிறக்கிலாத வாறதென்ன பேசுமே."

இக்கருத்தை மனத்தில் கொண்டு வள்ளலாரும், மிருகங்களுள் பல சாதிகள் உண்டு. பறவைகளுள் பல சாதிகள் உண்டு. ஊர்வன வகைகளுள் பல சாதிகள் உண்டு. ஆனால், மனித வர்க்கத்தில் சாதியில்லை என்று கூறுகின்றார். எப்படியெனில் சிங்கம் ஒரு சாதி, புலி ஒரு சாதி, இரண்டும் புணராது. பறப்பனவாகிய காகமும், பருந்தும் புணராது; ஆகவே, அவை வெவ்வேறு சாதி. ஆனால், மனிதருள் உயர்ந்த சாதியோ, தாழ்ந்த சாதியோ யாவரேனும் ஆண் பெண் புணர்ந்தால் குழந்தை பிறக்கும். ஆகவே, மனிதவர்க்கத்தில் சாதி வேறுபாடு இல்லையென்று வள்ளலார் தனது வசன பாகத்தில் கூறியுள்ளார். சாதி சமய மத பேதம், உயர்வு தாழ்வு இவற்றையெல்லாம் கண்ட வள்ளலார் மனம் புழுங்கினார்.

"சாதியும் மதமும் சமயமும் காணா
ஆதியில் நாதியாம் அருட்பெருஞ்ஜோதி"

சாதியும் மதமும் சமயமும் பொய்யென
ஆதியில் உணர்த்திய அருட்பெருஞ்ஜோதி.''

''சாதியிலே மதங்களிலே சமயநெறிகளிலே
சாத்திரச்சந் தடிகளிலே கோத்திரச் சண்டையிலே
ஆதியிலே அபிமானித்து அலைகின்ற உலகீர்
அலைந்தலைந்து வீணேநீர் அழிதல் அழகலவே
நீதியிலே சன்மார்க்க நிலைதனிலே ஞான
நிருத்தமிடும் தனித் தலைவர் ஒருத்தர் அவர்தாமே
வீதியிலே அருட்ஜோதி விளையாடல் புரிய
மேவுகின்ற தருணம் இது கூவுகின்றேன் உமையே''
—திருவருட்பா

இம்மாதிரி சாதி சமயத்தைக் கண்டித்துப் பல பாடல்கள் அவர் இயற்றியிருக்கிறார்.

சாதி மத சமய வேறுபாடுகளைக் களைந்தெறியும் பொருட்டுத்தான் ஆன்ம நேய ஒருமைப்பாடு என்பதன் அடிப் படையில் அடியிற்குறிப்பிட்ட கொள்கைகளைக்கொண்ட 'சமரச சுத்த சன்மார்க்கம்' என்ற புதுத் தத்துவத்தைப் போதித்தார்.

1. கடவுள் ஒருவரே; அவரே அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவர். அவரை உருவமாகவும், அருவமாகவும், அருஉருவமாகவும் நினைத்துத் துதிக்கலாம்.

2. சாதி, மத, சமய வேறுபாடு கிடையாது.

3. எவ்வுயிர்த்திரளும் நம் உயிர் என்ற ஆன்ம நேய ஒருமைப்பாட்டு உணர்வு வேண்டும்.

4. ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கமே மோட்ச வீட்டின் திறவுகோல்

(1) கொல்லாமை அதாவது மாமிசம் உண்ணாதிருத்தல்;

(2) பட்டினி கிடக்கும் ஏழை,எளியோருக்குப் பசியாற்று வித்தல்; அதுபோல் மனித சமுதாயத்திலும் பிற உயிர்களுக்கு வரும் துன்பத்தை நீக்க முற்படுதல்.

5. கடவுளின் அருளைப் பெற புறச்சடங்குகள், ஆச்சாரங் கள், ஆடம்பரப் பூசைகள், ஆரவாரங்கள் வேண்டியதில்லை; மனநெகிழ்ச்சியோடு பக்தி, தியானம் செய்தல் மூலமே இறைவனை அடையமுடியும்.

இவற்றில் முதல் ஒன்றைத் தவிர மற்ற கொள்கைகளை எல்லாம் முன் அத்தியாயங்களில் கூறிவிட்டோம். இனி அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவன் என்று கடவுளை ஏன் வள்ளலார் குறிப்பிட்டார் என்பதைப் பார்ப்போம். ஒவ்வொரு ரசாயனக் கிரியை நடக்கும்போதும் உஷ்ணம் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது என்பதை முன் அத்தியாயங்களில் பார்த்தோம். அதுபோல உயிர்கள் அனைத்துமே உஷ்ணத்தால் இயங்குகின்றன என்பதனையும் கூறினோம். எங்கு உஷ்ணம் இருக்கிறதோ அங்கு நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ ஒளி சம்பந்தப்பட்டு இருக்கவேண்டும். ஒளி இல்லையேல் உஷ்ணமில்லை. உஷ்ணமில்லையேல் ஒளியில்லை. இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று இணைபிரியாத சக்திகள். எல்லாக் கிரியைகளும் உஷ்ணத்தால் ஒளியால் இயக்கப்பட்டு நடைபெறுவதால் ஒவ்வொரு அணுவிலும் ஒளி பொருந்தியிருக்கின்றது என்று நாம் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். இவ்வுண்மையை அடியிற் கண்ட வள்ளலார் பாடலிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

"அன்பெனும் பிடியுள் அகப்படும் மலையே
அன்பெனும் குடில்புகும் அரசே
அன்பெனும் வலைக்குட்படும் பரம் பொருளே
அன்பெனும் கரத்தமர் அமுதே
அன்பெனும் கடத்துள் அடங்கிடும் கடலே
அன்பெனும் உயிர்ஒளிர் அறிவே
அன்பெனும் அணுவில் அமைந்த பேரொளியே
அன்புரு வாம்பர சிவமே"

கடம் — குடம்

அணுவுருவில் ஒரு பொருள் இருக்கும்போது அதற்கு அளவிறந்த சக்தி இருக்கிறது என்ற கொள்கை அடிப்படையில் கொண்டதுதான் அணுகுண்டு. ஒவ்வொரு அணுவும் தன் உருவில் உயிர்போல் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும். ஒற்றை அணுவைக் கொண்ட உயிர்கள் (Unicellular organisms) இயங்குவதைப் பார்த்தால் இவ்வுண்மை விளங்கும். அதேபோல் கோடிக் கணக்கான அணுக்களால் ஆக்கப்பட்டவைதாம் சிற்றுயிர்களும் நம்முயிர்களும். அதாவது எல்லா உயிர் இனங்களிலும் ஒளி விளங்குகின்றது.

இவ்வுண்மையை செக்கோஸ்லோவாகியா நாட்டு விஞ்ஞானி கிரிலியான் என்பவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். ஓர் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது ஒரு நூதனமான புகைப்படத் தன்மை (Photo graphy) அவ்விஞ்ஞானிக்குத் தற்செயலாகத்

தென்பட்டது. அதற்குக் கிரிலியான் போட்டோகிராபி என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். அதாவது அதிக சக்தி வாய்ந்த மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்தி மேற்படி போட்டோகிராஃபி மூலம் அவருடைய கையிலுள்ள ஒளி, திரையில் விழுவதைப் பார்த்தார். அதே மாதிரி இலை பூக்களிலும் அந்த ஒளி இருப்பதாகக் கண்டார். அதற்கு "பயோபிளாஸ்மிக் லைட்" என்று பெயரிட்டிருக்கிறார். அதுதான் நாம் சொல்லக்கூடிய உயிரொளி. அதேபோல் ஒரு ரோஜாப்பூவை மேற்படி ரக போட்டோ கிராஃபியில் பார்த்தபோது காலையில் செடியிலிருந்து பறித்தவுடன் அதில் அதிக ஒளி இருந்ததாகவும் மதியம் அதே ரோஜாப் பூவைப் பார்த்தபோது அவ்வொளி மங்கிய நிலையில் இருந்ததாகவும், மாலையில் பூ வாடிய நிலையில் பார்த்தபோது அவ்வொளி மங்கிவிட்டதாகவும் கண்டுள்ளார். இதிலிருந்து ஓர் உயிருக்குள் இருக்கும் ஒளி மங்கமங்க அவ்வுயிரும் மங்கி நீங்கி விடுகிறது என்பதை மேற்படி பரிசோதனையின் மூலம் அறிகிறோம்.

ஆகவே, நம்முடலில் உயிர் இருக்கிறது, அவ்வுயிருக்கு உயிராக விளங்குவது அவ்வொளி. அந்த ஒளி மங்குமானால் உயிரும் உடலைவிட்டு நீங்கிவிடும். இதைத்தான் வள்ளலார் 'உயிர் ஒளிர் அறிவே' என்று மேர்கண்ட பாடலில் சொல்லியிருக்கிறார். அந்த ஒளிதான் எவ்வுயிருக்கும் உயிராக விளங்குகின்றது. இவ்வுண்மையை அடியிற்கண்ட பாடலால் அறிந்துகொள்ளலாம்.

'சோதியேல் எனைநீ சோதனை தொடங்கில்
சூழுயிர் விடத் தொடங்குவேன்
நீதியே நிறை நின் திருவருள் அறிய
நிகழ்த்தினேன் நிச்சயம் இதுவே
ஓதியே உணர்தற்கு அரும்பெரும் பொருளே
உயிருக்கு உயிராகிய ஒளியே
ஆதியே நடுவே அந்தமே ஆதி
நடு அந்தமில்லதோர் அறிவே''

—திருவருட்பா

உயிருக்கு உயிராகிய ஒளியைத்தான் கடவுள் என்று கருதி "அருட்பெருஞ்ஜோதி" என்று பெயரிட்டார் வள்ளலார். அவர் சைவத்தில் திளைத்திருந்த காலத்தில் திருத்தணி முருகனை ஒளியுள் ஒளியாக வர்ணித்துள்ள பாடல் பின்வருமாறு:—

''ஒளியுள் ஒளியே சரணஞ் சரணம்
ஒன்றே பலவே சரணஞ் சரணம்

தெளியுந் தெருளே சரணஞ் சரணம்
சிவமே தவமே சரணஞ் சரணம்
அளியுங் கனியே சரணஞ் சரணம்
அருளே அமுதே சரணஞ் சரணம்
களியொன்று அருள்வோய் சரணஞ் சரணம்
கந்தா சரணஞ் சரணஞ் சரணம்.''

63 நாயன்மார்களின் சரிதங்களை வடிவமாகக் கொண்ட பெரியபுராணத்தை இயற்றிய சேக்கிழார் பெருமானும் அந்நூலுக்குக் காப்புச் செய்யுளாக அமைத்த பாடலில் சிவபெருமானை 'அலகில் (அளவு காணமுடியாத) சோதியன்' என்று புகழ்கிறார்.

''உலகெலாம் உணர்ந்து ஓதற்கரியவன்
நிலவுலாவிய நீர்மலி வேணியன்
அலகில் சோதியன் அம்பலத்தாடு வான்
மலர் சிலம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்.''

நீர்மலி வேணியன் — கங்கையையுடைய சடைமுடி கொண்டவன்

அப்பரும் சிவபெருமானை 'சோதிவானவன்' என்றே கூறுகின்றார்.—

''சொற்றுணை வேதியன் சோதி வானவன்
பொற்றுணை திருந்தடிப் பொருந்தக் கைதொழ
கற்றுணை பூட்டி யோர் கடலில் பாய்ச்சினும்
நற்றுணையாவது நமச்சிவாய வே''

சொற்றுணை வேதியன் — நான்கு வேதங்களை யுடையவன்; பொற்றுணை — திருவடி; கற்றுணை — கல்லைத் துணையாக; நற்றுணை — நல்லதுணை.

சுமார் 1600 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த மாணிக்கவாசகரும் சிவபெருமானை அரும்பெருஞ்சோதி என்றே அடியிற் கண்ட பாடலில் குறிப்பிடுகின்றார்.

''ஆதியும் அந்தமும் இல்லா அரும்பெருஞ்
ஜோதியை யாம் பாடக் கேட்டேயும் வாள் தடங்கண்
மாதே வளருதியோ வன்செவியோ நின்செவிதான்
மாதேவன் வார்கழல்கள் வாழ்த்திய வாழ்த்தொலிபோய்
வீதிவாய்க் கேட்டலுமே விம்மிவிம்மி மெய்ம்மறந்து
போதார் அமளியின்மேல் நின்றும் புரண்டிங்ஙன்
ஏதேனும் ஆகாள் கிடந்தாள் என்னே
ஈதே எந்தோழி பரிசேலோர் எம்பாவாய்''

சிவவாக்கியர், கடவுள் ஒளியாக இருக்கிறார் என்றும் அவ்வொளி நம் உள்ளத்தில் விளங்குகிறது என்றும், அவ்வொளியைத் தேடி எங்கேயோ போய், ஓடிஓடி, தேடித்தேடி, பல நாள்களும் கழிந்துபோய், வாடி வாடி, மாண்டுபோன மாந்தர்கள் கோடி கோடி எண்ணிறந்த கோடியே என்று வருந்துகின்றார். அக்கருத்துள்ள பாடல் இதோ:

''ஓடி ஓடிஓடி ஓடி உட்கலந்த ஜோதியை
நாடி நாடி நாடி நாடி நாட்களும் கழிந்துபோய்
வாடி வாடி வாடி வாடி மாண்டு போன மாந்தர்கள்
கோடி கோடி கோடி கோடி எண்ணிறந்த கோடியே''

மகப்பேறு இல்லாமல் வருந்தும் விஸ்வாநரன் சிவபெருமான் மீது பாடிய துதிப்பாடல்களில் முதற்பாடலில் சிவபெருமானை எவ்வுயிருக்கும் உயிராகவே விளங்கும் சுடரொளியாகவே பார்க்கின்றார். அப்பாடல் பின்வருமாறு:

''அருவுருவாய் ஏகமாய்க் குணங்குறிகள்
எவையும் இன்றி அசலமாகி
நிருமலமாய் எவ்வுயிர்க்கும் உயிராகிச்
சுடரொளியாய் நித்தமாகிக்
கருதரிய ஆனந்தக் கடலாகி
மெய்ஞ்ஞானக் கனியாய் நின்ற
வரத நினது அடிக்கமலம் மனத்திருத்திக்
கொழுமலர் தூவி வழுத்தல் செய்வாம்''

சுமார் 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த திருமூலர் சிவபெருமானைக் கடவுளாகக் கொண்டவர். எனினும் அச்சிவ பெருமானைச் சுடராய் அருட் ஜோதியாய்க் காண்கின்றார்.

''ஆதியுமாய் அரனாய் உடலுள் நின்ற
வேதியுமாய் விரிந்தார்த் திருந்தான் அருட்
சோதியுமாய்ச் சுருங்கா நதோர் தன்னையுள்
நீதியுமாய் நித்த மாகி நின்றானே.''

அரன்—சிவன், வேதியுமாய்—ரசாயனப் பொருளுமாய்

''ஒண் சுடரானை உலப்பிலி நாதனை
ஒண் சுட ராகி என்னுள்ளத் திரிகின்ற
கண் சுடரோன் உலகேழுங் கடந்த அத்
தண் சுட ரோமத் தலைவனு மாமே''

உலப்பிலி — அறிவில்லாத;
ஒண் — பிராகாசமான; கண்சுடரோன்—சிவபெருமான்.

பிரமனும், திருமாலும், சிவபெருமானின் அடிமுடியைத் தேடியுங் காணாது, உண்மையை அறிய முற்பட்டபோது சிவபெருமான், அனல் உருவாகி அடிமுடி (ஆதியும் அந்தமும்) காணமுடியாத ஒளிப்பிழம்பாகத் தோன்றினார். எனினும், மேற்படி மூன்று தேவர்களும் ஜோதியிலிருந்து பிறந்த பேரொளியே என்றும், அவர்களை மூவர் ஐவர் என்றும் பேதமுற்றுப் பிதற்றுவார்களை அறிவில்லாதவர்கள் என்று கீழ்க் கண்ட பாடலில் எடுத்துக் கூறியுள்ளார் திருமூலர்:

"சோதித்த பேரொளி மூன்றூ ஐந்தென நின்று
ஆதிக்கண் ஆவத றிகிலர் ஆதர்கள்
நீதிக்கண் ஈசன் நெடுமால் அயன் என்று
பேதித்த வரைப் பிதற் றுகின்றாரே"

சோதித்த — சோதிமயமான, ஆதர் — அறிவில்லாதவன்; மூன்று—அரன் (சிவன்), அயன் (விஷ்ணு), அரி; ஐந்து — அயன் அரி, ருத்திரன், மகேஸ்வரன், சதாசிவன்.

வள்ளலார் அடியிற்கண்ட பாடலில், கடவுள் ஒருவரே என்று அறுதியிட்டுக் கூறினாலும் அக்கடவுளை உருவமாகவும் அருவ மாகவும் உருவருமாகவும் துதிக்கலாம் என்ற கருத்துள்ள பாடல் பின்வருமாறு:

"உருவ ராகியு மருவின ராகியு முருவரு வினராயும்
ஒருவ ரேயுளார் கடவுள்கண்டறிமினோ வுலகியலீர் உணர்வின்றி
இருவ ராமென்று மூவரே யாமென்று மியலுமை வர்களென்றும்
எருவ ராயுரைத் துழல்வதென் னுடற்குயி ரிரண்டுமூன்
றெனலாமே."

எரு — மலம்.

அவருடைய அக்கருத்துக்கிணங்க, திருவொற்றியூரிலுள்ள படம்பக்க நாதரை (உருவம்), சிவலிங்கமாகவும் (உருவருவம்), அருட்பெருஞ்ஜோதியாகவும் (அருவம்) வர்ணித்து துதிக்கின்ற பாடல் பின்வருமாறு:

"அடியார் நெஞ்சத்து அருட்பெருஞ் ஜோதியோர்
படிவ மாகும் படம் பக்க நாதரே
நெடிய மாலுக்கு நேமி யளித்தநீர்
மிடிய னேனருண் மேவ விரும்பீரோ."

ஆகவே, எல்லா தெய்வங்களும் ஒரேகடவுள்தான். அதுதான் அருட்பெருஞ்ஜோதி. இவற்றிலிருந்து நாம் தெரிந்துகொள்வது என்னவெனில், எல்லாவுயிருக்கும் உயிராக விளங்குவது ஒளியே என்றும், அந்த ஒளியே கடவுள் என்றும், நமது முன்னோர்கள் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாகக் கூறிவந்த ஒளி, ஜோதி சொருபத் தைத்தான் வள்ளலாரும், ''அருட்பெருஞ்ஜோதி'' என்று பெயரிட்டு இருக்கிறார். ஆகவே அவர் கடவுளை ''அருட் பெருஞ்ஜோதி'' என்று பெயரிட்டு அழைத்தது, எல்லா மதத்தின ருக்கும் கடவுள் பொதுவாக இருக்க வேண்டுமென்று நினைத்துக் கற்பனையாகக் கற்பிக்கவில்லை. உண்மையாகவே எல்லாம் வல்ல இறைவன், ''அருட்பெரும்ஜோதி'' தான்.

சுருங்கக் கூறின், கோடானு கோடி அணுவிலும் எப்பொருளிலும் எவ்வுயிரிலும் முக்கியமாக நம்முயிரிலும், எவ்வுயிருக்கும் ஆதாரமாய் விளங்கி, ஆதி நடு அந்தமும் இல்லாது, என்றும் அழிவில்லாது, ஓயாது இயங்கிக் கொண்டிருக் கின்ற ஒளியே அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவன்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி, எவ்வுயிரிலும் எப்பொருளிலுமென்ன; எல்லா அண்டங்களிலும் அவ்வண்டங்கள் சுழன்று கிடக்கின்ற அந்தரம் முழுவதும் பரவிக்கிடக்கிறது. அதன் உண்மை நிலையை நாம் எப்படி அறிவது? இக்கேள்விக்கு வள்ளலார் கீழ்க்கண்டவாறு விளக்கம் கொடுக்கிறார்.

''வான் (வானவர்கள்) காணா; மறைகள் காணா; மலரோன் (பிரம்மன்) காணான்; மால்காணான்; ருத்திரனும் காணான்; நான் என்னும் அகங்காரம் உள்ளவன் காணான்; ஆனால், அதனைக் காண்போம் என்று நல்லோர்கள் நவின்ற நலமே! வேட்கை மான் (ஆசை) காணாத உள்ளத்து மலர்ந்து நின்ற வான்சுடரே! அன்பர்தமைக் கலந்து கொள்ளுந்தேவே! ஆனந்த மயமே! ஆனந்தப் பேற்றின் வாழ்வே!

அந்தரமும் (வானும்), அண்டங்கள் பலவும், அவற்றிலுள்ள பிண்ட பேதங்கள் (உயிர் வகைகள்) பற்பலவும், அப்பிண்ட அண்டத்திலுள்ள கடல், மண், மலை போன்ற பல பொருள்களும் ஊராத வான்மீனும் (நட்சத்திரங்களும்) அணுவும், எப்பொருளை யும் அளந்திடலாம்; ஓகோ! யாராலும் உம்மை அளப்பரிது என்று அனந்த வேதங்கள் அறைந்து இளைக்க அதிதூரமாகுந்தேவே! மறைகளெல்லாம் காணேம் என்று வருத்தமுற்றுப் புலம்பி நின்ற வஞ்சவெளியே! இன்பமயமாந்தேவே! அனந்த மறைகளெல்லாம் தேடித்தேடி, இளைத்து இளைத்து, தொடர்ந்து தொடர்ந்து எடடுந்தோறும் நீண்டு நீண்டு மறைந்து மறைந்து ஒளிக்கின்ற மணியே! ஆனந்த வெள்ளமே!

ஐம்புலன்களையும், கரணங்களையும் அடக்கி ஆள்பவருக்கே நற்கருணை காட்டி விழுத்துணையாய் அமர்ந்தருளும் பொருளே! அன்பர் குறை முடிக்குந்தேவே!

ஈன்றதாய் போல் அன்பர் தமையெல்லாம் அருளால் வளர்த்து என்றுந் தாங்குந்தேவே! மோன வெளியில் நிறைந்து விளங்கி ஆனந்தம் விளைவிக்குந்தேவே!

சுத்த யோகியர் உள்ளத்தில் இயல் (இயற்கை) அறிவென்னும் தருவினில் (மரம்) அன்பு எனும் ஓர் உச்சி பழுத்து மௌனம் எனும் நறுஞ்சுவை நிறைந்து ஓங்கி அனுபவிக்கின்ற பழமே!

வேதங்கள் தொடுவதற்கரியதாகி, வெளி முழுவதும் பரவி ஞானச்சோதி விரித்தொளிர்கின்ற சோதித்தேவே! எமைப்போல் வார்தமக்கும் (வள்ளலாரைப் போன்றவர்களுக்கும்) இன்பம் புரிந்தருளுங் கருணை வெள்ளப் பொற்பே! உள்ளங்கரைந்து கரைந்து உருக அவர் கருத்தினூடே உய்யுநெறி ஒளிகாட்டி வெளியும் உள்ளும் ஓங்குகின்ற சுயஞ்சுடரே!

அன்புளோர் தம் தெருளுடையார் உள்ள முழுவதும்
கோயில் கொண்ட சிவமே! மெய் அறிவுருவாம் தெய்வமே!

(திருவருட்பா 'மகாதேவமாலை' யிலிருந்து தொகுக்கப் பட்டது)

25. மரணமிலாப் பெருவாழ்வு

அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவன் இயற்கையாகவே எல்லாப் பொருள்களிலும் எல்லா உயிர்களிலும் உயிருக்கு உயிராக ஒளி வடிவில் விளங்குகின்றதாகவும் அந்த உயிரொளியை நாம் தேகமுழுவதும் முழுமையாகப் பெற்றால்தான் நாம் சித்தியடைய முடியும் என்றும் முன் அத்தியாயத்தில் சொன்னோம். அந்த உயிரொளி சகல சக்தியும் வாய்ந்தது என்ற உண்மைக்கு ஆதரவாக, சச்சிதானந்த சிவாபி நவ நரசிம்மபாரதி சுவாமிகள் மழைபொழிய வேண்டுமென்று குன்றக்குடி முருகன் மீது பாடிய அடியிற்கண்ட பாடல் ஒன்று அமைந்திருக்கின்றது:

"சுகமுடன் எனது வேட்கையை நிரப்பச்
சுடர்வலி இலையெனச் சொலிலோ
நகமகள் தனய நினதுயர் மொழியும்
நனியசி ருதமதே யாகும்
சிகிவல கவின்கொள கரத்தில் சத்தியினைத்

திடமுடன் தரித்திடும் அதனால்
குகவிரு மூன்று முகமுடைப் பரம
குறமகட் கினியநா யகனே!''

சுடர்வலி — ஒளியின் வலிமை, நகமகள் தனய—மலைமகள் குமாரன்; நனி —மிக; அனிருதம்—அனித்தம், நித்தியமில்லாதது; சிகிவல — மலையைப் போன்ற வலிமையுடைய; சத்தியினை— வேலினை.

கருத்து : ''மழைபொழிய வேண்டும் என்ற என்னுடைய வேட்கையை நிறைவேற்றுவதற்கு (உயிர் ஒளியாகிய) சுடரின் வன்மை இல்லையென்று நீர் சொன்னால் அம்மொழி நித்திய மானதல்ல, பொய்யானதாகும். ஏனெனில், வலிவுள்ள அழகு பொருந்திய கரத்தில் நீர் வேலினைத் தரித்திருப்பதால் மழை பொழிய வைக்க முடியும்''. மழை பொழிய வைக்கும் சக்தியைச் சுடரொளி அளிக்க வல்லது என்று இதிலிருந்து அறிக.

இந்த உயிரொளியை உடம்பினுள் பெருக்குவதற்காகத்தான் உணவு வகைகள், புலால் உண்ணாமை, நல்லுணர்வுகள், இலகுவான தேகப்பயிற்சிகள், சூரிய ஒளி ஸ்நானம், கடவுளைத் துதித்தல், பிராணாயாமம், தியானம் இவற்றைப் பற்றி விவரமாக எடுத்துச் சொன்னோம். இவை எல்லாவற்றையும் நாம் வாழ் நாளில் சரிவரக் கடைப்பிடித்தோமேயானால் நம்முள் ஒளி வளர்ந்து நாமும் சித்தர்களைப் போல் 200,300 ஆண்டுகள் நோயற்ற வாழ்வும் வாழ்வதல்லாமல் இறுதியில் உடல், உயிர், உணர்வு, அறிவு சகலமும் ஒளிமயமாகி இயற்கையோடு விண்ணில் ஒளியாக, ஜோதியாகக் கலந்துவிடுவதே மரணமிலாப் பெருவாழ்வு.

அந்த ஒளியை நம்முள் பெருக்குவது எப்படி என்று மாணிக்க வாசகர் கீழ்க்கண்ட பாடலில் விளக்குகின்றார்:-

''பால் நினைந்து ஊட்டும் தாயினும் சாலப்
பரிந்து நீ பாவியேனுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்த மாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறம் திரிந்த
செல்வமே சிவ பெரு மானே
யான் உனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடிந்தேன்
எங்கெழுந்து அருளுவது இனியே.''

ஊனினை உருக்கினால் உள்ளொளி பெருக்கலாம் என்றார் அவர். ஊனினை உருக்குவது எப்படி? உணவு விதி முறைகளைக் கடைப்பிடித்து ஊனினை (சதையை) ஒடுக்கி, தியானம், ஐந்தெழுத்தோதுதல் இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதனால் உண்டாகும் உஷ்ணத்தால், மெழுகை உருக்குவது போல, ஊனினை உருக்கினால் நம் உள்ளத்தில ஒளி பெருகும்.

இந்த உடல் உயிர் இரண்டையும் ஒளிமயமாக்குவது மெய் யுணர்வே என்று வள்ளலார் கீழ்க்கண்ட பாடல்களில் குறிப்பிடுகிறார்.

'கடலமுதே செங்கரும்பே அருட்கற்பகக் கனியே
உடலுயிரேயுயிர்க்குள் உணர்வே உணர்வுள்ளொளியே
அடல்விடை யாரொற்றி யாரிடங் கொண்ட அருமருந்தே
மடலவிழ் ஞான மலரே வடிவுடை மாணிக்கமே''

அடல் — வலிமை; விடை — எருது.

'திருக்கதவந் திறவாயோ திரைகளெலாந் தவிர்த்தே
திருவருளாம் பெருஞ்ஜோதித் திருவுருக்காட்டாயோ
உருக்கி அமுதூற்றெடுத்து என்னுடம்பு உயிரோடு உளமும்
ஒளிமயமே யாக்குற மெய் யுணர்ச்சி அருளாயோ
கருக்கருதாத் தனிவடிவோய் நின்னையென்னுட் கலந்தே
கங்குல்பக லின்றியென்றுங் களித்திடச்செய் யர்யோ
செருக்கருதா தவர்க்கருளுஞ் சித்திபுரத் தரசே
சித்தசிகா மணியேயென் திருநடநா யகனே''

"அழுதால் உன்னைப் (கடவுளை) பெறலாமே" என்று மாணிக்கவாசகர் கூறுகிறார்.

"யானே பொய்யென் னெஞ்சும்
பொய்யென் அன்பும்பொய்
யானால் வினையே னழுதா
லுன்னைப் பெறலாமே
தேனே யமுதே கரும்பின்
றெளிவே தித்திக்கு
மானே யருளா யடியே
னுனைவந் துறுமாறே"

"அழுதால்" — என்றால் ஆனந்தக் கண்ணீர் மல்கப் பாட வேண்டும் என்பது அதன் பொருள். அழுதால் என்ற ஒரு பதத்திற்கு வள்ளலார் விவரித்து, எப்படி அழுதால் கடவுளைப் பெறலாம் என்று உள்ளங்கையில் அமர்ந்த நெல்லிக்கனியைப் போலத் தெள்ளத் தெளிவாக கீழ்க்கண்ட பாடலில் விளக்குகின்றார்:

"நினைந்து நினைந்து உணர்ந்துணர்ந்து நெகிழ்ந்து நெகிழ்ந்து அன்பே
நிறைந்து நிறைந்து ஊற்றெழுங்கண்ணீர் அதனால் உடம்பு
நனைந்து நனைந்து அருளமுதே! நன்னிதியே! ஞான
நடத்தரசே! யென்னுரிமை நாயகனே! யென்று
வனைந்து வனைந்து ஏத்துதும் நாம் வம்மின் உலகியலீர்
மரணமிலாப் பெருவாழ்வில் வாழ்ந்திடலாங் கண்டீர்
புனைந்துரையேன் பொய்புகலேன் சத்தியஞ் சொல்கின்றேன்
பொற்சபையிற் சிற்சபையில் புகுந்தருண மிதுவே":

வனைந்து—அலங்கரித்து; வம்மின்—வாருங்கள்.

மெய்யுணர்வுதான் உடலை ஒளிமயமாக ஆக்குகிறது என்று மாணிக்கவாசகரும் வள்ளலாரும் சொல்லிவிட்டார்கள். எப்படி உள்ளொளியைப் பெருக்கலாம் என்பது பற்றித் திருஞான சம்மந்தர் என்ன சொல்கிறார் என்று பார்ப்போம்:-

"ஊனில் உயிர்ப்பை ஒடுக்கி ஒண்சுடர்
ஞான விளக்கினை யேற்றி நன்புலத்
தேனை வழிதிறந்து ஏத்துவார்க்கு இடர்
ஆன கெடுப்பன அஞ்செழுத்துமே"

ஊனின் உயிர்ப்பை ஒடுக்கினால் ஞானச்சுடர் உள்ளத்தில் பிரகாசிக்கும் என்றார். உயிர்ப்பு என்றால் மூச்சு, காற்று, செயலறவு (செயலற்றுப் போதல்) என்று பொருளாகும். மூச்சை, ஒடுக்கி நிலைநிறுத்திவிட்டால் ஞானச்சுடர் உள்ளத்தில் பிரகாசிக்கும். மூச்சை நிலை நிறுத்துவது தியானமே என்று "தியானம் செய்யுங்கள்" என்ற 18 வது அத்தியாயத்தில் சொல்லி விட்டோம். எனவே, தியானத்தில் உயிர்ப்பு (மூச்சு) ஒடுங்கி உள்ளத்தில் ஜோதி ஒளிரும். அந்த ஜோதி ஒளிருவதற்குத் தடை யாக இருக்கும் இடர்பாடுகளையெல்லாம் களைவது "நமசிவாய" என்ற ஐந்தெழுத்து மந்திரமே என்று திருஞானசம்பந்தர் மேற்படி செய்யுளில் சொல்லியிருக்கிறார். சுருங்கக்கூறின் உள்ளொளியைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவதற்கு முக்கிய ஆதாரமாக விளங்குவது மெய்யுணர்வும் தியானமும் நமசிவாய என்ற மந்திரமுமே. ஆகவே, அதற்கு ஆடம்பர பூஜை போன்ற ஆரவாரங்கள் தேவை யில்லை என்பதும் தெளிவு.

நம்முள் ஒளியைப் பெருக்கி மரணமிலாப் பெருவாழ்வு அளிக்க வல்லது மெய்யுணர்வு, தியானம், ஐந்தெழுத்து ஓதுதல் இவையே. இக்கருத்துகளை வலியுறுத்தும் சிவவாக்கியர் பாடல்கள் பின்வருமாறு:-

"பூசைபூசை யென்றுநீர் பூசைசெய்யும் பேதைகாள்
பூசையுள்ள தன்னிலே பூசைகொண்ட தெவ்விடம்
ஆதிபூசை கொண்டதோ வனாதிபூசை கொண்டதோ
ஏதுபூசை கொண்டதோ வின்னதென் றியம்புமே."

"இருக்குநாலு வேதமு மெழுத்தையற வோதலும்
பெருக்கநீறு பூசலும் பிதற்றலும் பிரானிரான்
உருக்கிநெஞ்சை யுட்கலந்த உண்மைகூற வல்லீரேல்
சுருக்கமற்ற சோதியைத் தொடர்ந்துகூட லாகுமே."

இருக்கு—ரிக் வேதம்.

கருத்து:- ரிக் முதலிய நான்கு மறைகளை ஓதினாலும் திருநீறு பூசினாலும், சிவபெருமானாகிய பரம்பொருள் நமக்கில்லை. நமது உள்ளத்தில் கலந்துள்ள உண்மையை நெஞ்சுருக நினைவுகூறக் வல்லமைபடைத்துவிட்டால் எங்கும் வியாபித்திருக்கும் ஜோதியைக் கூடிக் கலந்துவிடலாமே. விபூதி பூசினால் மட்டும் பிரானை அடைந்துவிட முடியாது என்று கருத வேண்டுமே தவிர, விபூதி பூசக் கூடாது என்று தவறான கருத்தைக் கொள்ளக்கூடாது. விபூதி பூசுவதைவிட மந்திரத்தை ஓதுவதே முக்கியம் என்பதே உட்கருத்து. சிவவாக்கியர் ஒரு சிவ பக்தர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

(இக்காலத்தில் சைவர்கள் அனைவருமே விபூதி அணிந்து கொள்வார்கள். அவர்களுள் எத்தனைபேர் தியானம் செய்து பஞ்சாட்சர மந்திரத்தை ஓதுகின்றார்கள் என்று கணக்கிட்டுப் பார்த்தால், பெரும்பாலோர் அவ்வாறு தியானம் செய்திருக்க மாட்டார்கள் என்பது தெரியவரும், இந்நிலை சிவவாக்கியர் காலத்திலும் இருந்திருக்கிறதுபோலும்).

"ஓம்நமசி வாயமே யுணர்ந்துமெய் யுணர்ந்தபின்
ஓம்நமசி வாயமே யுணர்ந்துமெய் தெளிந்தபின்
ஓம்நமசி வாயமே யுணர்ந்தமெய் யுணர்ந்தபின்
ஓம்நமசி வாயமே யுட்கலந்து நிற்குமே."

கருத்து: "நமசிவாய" பஞ்சாட்சர மந்திரத்தை ஓதி உணர்ந்து மனம் தெளிந்துவிட்டால் ஓம் நமசிவாய என்ற அப்பரமபொருளை நாம் உட்கலந்து நிற்கலாகுமே!

"நமசிவாய வஞ்செழுத்தும் நல்குமே னிலைகளும்
நமசிவாய வஞ்சிலஞ்சும் புராணமான மாயையும்
நமசிவாய வஞ்செழுத்து நம்முளே யிருக்கவே
நமசிவாய வுண்மையை நற்குரை செய் நாதனே"

'நமசிவாய' என்ற மந்திரத்தை ஓதுவது நமக்கு உயர்ந்த நிலைதனைக் கொடுக்கும்; அதனால் நீண்ட காலமாக இருந்து வரும மாயைகள் அஞ்சி நம்மைவிட்டு விலகிவிடும். மேற்படி மந்திர ருபமாய் நமக்குள் இருக்கும் பிரான், அம் மந்திரத்தை உச்சரிக்க அருள்புரிவாராக!

அப்பேர்ப்பட்ட மந்திரத்தை 'எந்தக்காலத்திலும் மறக்க மாட்டேன்' என்று வள்ளலாரும், 'உன்னை நான் மறந்தாலும்' என்னுடைய நா நமசிவாய என்ற நாமத்தைச் சொல்லிக் கொண்டேயிருக்கும், என்று சுந்தரரும் உறுதிப்பாட்டுடன் கூறுகின்றனர். அவ்விருபாடல்களும் பின்வருமாறு:-

"திக்கு மாறினு மெழுகடற் புவிமேற்
சென்று மாறினுஞ் சேண்விளங்கொளிகள்
உக்கு மாறினும் பெயலின்றி யுலகில்
உணவு மாறினும் புவிகளோ ரேழும்
மிக்கு மாறினு மண்டங்க ளெல்லாம்
விழுந்து மாறினும் வேதங்க ளுணரா
நக்க னெம்பிரா னருட்டிருப் பெயராம்
நமச்சி வாயத்தை நான்மற வேனே."

உக்கு — நைந்து, மங்கிப் போதல்

சேண்—விண்; பெயல்—மழை; நக்கன்—சிவன்.

"மற்றுப் பற்றெனக் கின்றி நின்திருப்
பாத மேமனம் பாவித்தேன்
பெற்ற லும்பிறந் தேன்இனிப் பிற
வாத தன்மைவந் தெய்தினேன்
கற்ற வர்தொழு தேத்துஞ் சீர்க்கறை
யூரிற் பாண்டிக் கொடுமுடி
நற்ற வாஉனை நான்ம றக்கினுஞ்
சொல்லும்நா நமச்சி வாயவே."

எனவே, கடவுள் மீது தோத்திரப்பாடல்களை மெய்யுணர்வோடு பாடுங்கள்; தியானம் செய்யுங்கள்; நமசிவாய என்ற மந்திரத்தை ஓதிக்கொண்டேயிருங்கள்; நீங்கள் நிச்சயம் மரணமிலாப் பெருவாழ்வு பெற்றிடலாம்; இது பொய்யல்ல; புனைந்துரையு மல்ல; உண்மை!

24. திருவருட்பாவில் இலக்கியச் சுவை

வள்ளலார் இயற்றிய திருவருட்பா 5818 பாடல்கள் கொண்டது. அவற்றை 6 திருமுறைகளாகப் பிரிந்து 5 திருமுறைகள் ஒரு பகுதியாகவும் 6-வது திருமுறை ஒரு பகுதியாகவும் ஆக இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன. அத்தனை பாடல்களும் திருவருளைப் பற்றியதே. அன்றாடக் குடும்ப வாழ்க்கைச் சம்பவங்களைக் குறிப்பிட்டு அவற்றுடன் கடவுளின் அருளைச் சம்பந்தப்படுத்தி உவமான உபமேயங்களோடு எழுதப் பட்டுள்ளன. அத்தனை பாடல்களும் பொருட்சுவை, சொற்சுவை பொருந்தியவை. நமது முன்னோர்களாகிய திருமூலர், வள்ளுவர், நால்வர், அருணகிரிநாதர் இவர்களைப் போற்றிப் பெருமைப் படுத்தியதுடன் அவர்களுடைய நூல்களிலிருந்து பல சொற்றொடர்களைத் திருவருட்பாவில் கையாண்டிருக்கிறார். "வாழையடி வாழையெனவந்த திருக்கூட்ட மரபினில் யான் ஒருவனன்றோ'' என்று தம்மைப் பெருமையாகப் பேசிக்கொள் கிறார். மேலும் அவருடைய பாக்கள் பெரும்பாலும் எளிய நடையில் உள்ளவை. யாவரும் எளிதில் புரிந்து கொள்ளக்கூடியவை. கடுமையான பதங்களைக் கொண்டும் பாக்கள் இயற்றும் வல்லமை படைத்தவர் என்பதற்கு அவரது 'இங்கித மாலை' என்ற பதிகம் ஓர் எடுத்துக்காட்டாகும். பழமொழிகளையும் நடைமுறையில் வழங்கும் பழக்க வழக்கங்களையும் குறிப்பிட்டுப் பல பாடல்கள் உள்ளன. கடவுளைத் தலைவனாகவும், தம்மை தலைவியாகவும் பாவித்தும் பாடிய பாடல்கள் பல. இத்தகைய பாடல்களுள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளது. அவற்றில் இலக்கியச் சுவையைப் படித்துப் பரவசமடையுங்கள்.

1. "என்னுயிர்க்கு உயிராம் தெய்வமே என்னை
எழுமையும் காத்தருள் இறைவா
என்னுளத்து இனிக்கும் தீஞ்சுவைக் கனியே
எனக்கறி வுணர்த்திய குருவே
என்னுடை அன்பே திருச்சிற்றம்பலத்தே
எனக்கருள் புரிந்தமெய் இன்பே
என்னை ஈன்றெடுத்ததந்தையே அடியேன்
இசைக்கின்றேன் கேட்கஇம் மொழியே''
எழுமையும் — ஏழு பிறவியிலும்

2. "மலத்திலே கிடந்தேன்தனை எடுத்து அருளி
மன்னிய வடிவளித்து அறிஞர்
குலத்திலே பயிலுந் தரமும்இங்கு எனக்குக்
கொடுத்துளே விளங்குசற் குருவே

பலத்திலே சிற்றம் பலத்திலே பொன்னம்
　　பலத்திலே யன்பர்தம் அறிவாந்
தலத்திலே யோங்குந் தலைவனே யெனது
　　தந்தையே கேட்கவென் மொழியே''

மன்னிய — நிலையான

3. ''வாழையடி வாழையென வந்ததிருக் கூட்ட
　　மரபினின்யான் ஒருவன் அன்றோ வகை அறியேன் இந்த
ஏழைபடும் பாடுனக்குத் திருவுளச்சம் மதமோ
　　இதுதகுமோ இதுமுறையோ இதுதருமந் தானோ
மாழைமணிப் பொதுநடஞ்செய் வள்ளால்யான் உனக்கு
　　மகன் அலனோ நீஎனக்கு வாய்த்த தந்தை அலையோ
கோழை உல குயிர்த்துயரம் இனிப்பொறுக்க மாட்டேன்
　　கொடுத்தருள்நின் அருள்ஒளியைக் கொடுதருள்இப்
　　　　பொழுதே''

மாழை — பொன்; கோழை — அச்சம், கொடுமை

4. ''ஈயெனப் பறந்தேன் எறும்பென வுழன்றேன்
　　எட்டியே யெனமிகத் தழைத்தேன்
பேயெனச் சுழன்றேன் பித்தனே யெனவாய்ப்
　　பிதற்றொடும் ஊர்தொறும் பெயர்ந்தேன்
காயெனக் காய்த்தேன் கடையென நடந்தேன்
　　கல்லெனக் கிடந்தனன் குரைக்கும்
நாயெனத் திரிந்தேன் என்னினும் உனையே
　　நம்பினேன் கைவிடே லெனையே''

5. ''நீயேஎன் தந்தை அருளுடை யாய் எனை நேர்ந்து பெற்ற
தாயேநின் பாலிடத்து எம்பெரு மாட்டிஇத் தன்மையினால்
நாயேன் சிறிதுங் குணமிலன் ஆயினும் நானும் உங்கள்
சேயே எனைப்புறம் விட்டால் உலகஞ் சிரித்திடுமே''

6. ''அழுத பிள்ளைக்கே பால்உணவு அளிப்பாள்
　　அன்னை என்பார்கள் அழவலி இல்லாக்
கொழுது நேர்சிறு குழவிக்கும் கொடுப்பாள்
　　குற்றம் அன்று அது மற்றவள் செயலே
தொழுது நின்னடி துதிக்கின்றோர்க்கு எனவே
　　துட்டனேனுக்கும் சூழ்ந்தருள் செயலாம்
செழுது மாதவி மலர்திசை மணக்கத்
　　திகழும் ஒற்றியூர்த் தியாகமா மணியே''

அழவலிஇல்லா — அழாத; குழவி — குழந்தை; கொழுது — கொழுமையான; செழுது — செழுமையான; மாதவி —துர்க்கை

7. அம்மா வயிற்றெரிக்கு ஆற்றேன் எனநின்று அழுதல்றச்
சும்மா செய்முகம் தாய்பார்த் திருக்கத் துணிவள்கொலோ
இம்மாநிலத்து அமுதேற்று ஆயினுந்தந் திடுவள் முக்கண்
எம்மான் இங்கு ஏழை அழுமுகம் பார்த்தும் இரங்கிலையே!

வயிற்றெரிக்கு ஆற்றேன் — வயிற்றுப் பசிக்கு பொறுக்க மாட்டேன்; அமுது ஏற்றாயினும் — பிச்சை எடுத்தாயினும்; முக்கண் எம்மான் — மூன்று கண்களையுடைய சிவபெருமான்

8. தடித்தவோர் மகனைத் தந்தை ஈண்டடித்தால்
தாயுடன் அணைப்பள் தாய் அடித்தால்
பிடித்து ஒரு தந்தை அணைப்பன் இங்கு எனக்குப்
பேசிய தந்தையும் தாயும்
பொடித்திருமேனி அம்பலத் தாடும்
புனிதநீ ஆதலால் என்னை
அடித்தது போதும் அணைத்திடல் வேண்டும்
அம்மை அப்பா இனி ஆற்றேன்.

பொடித்திரு — திருநீறு அணிந்த

9. பெற்ற தாய்தனை மகமறந் தாலும்
பிள்ளையைப் பெறும் தாய் மறந்தாலும்
உற்ற தேகத்தை உயிர்மறந் தாலும்
உயிரை யேவிய உடல்மறந்தாலும்
கற்ற நெஞ்சகம் கலைமறந் தாலும்
கண்கள் நின்றிமைப்பது மறந்தாலும்
நற்ற வத்தவர் உள்ளிருந் தோங்கும்
நமச்சிவாயத்தை நான் மறவேனே.

நற்றவத்தவர் — உயர்ந்த தவத்தை உடையவர்.

10. வான்மா றினுமொழி மாறாத மாறன் மணங்களிக்கக்
கான்மாறி ஆடிய கற்பகமே நின் கருணையென்மேல்
தான்மாறினும் விட்டு நான்மாறி டேன்பெற்ற
தாய்க்கு முலைப்
பான்மாறி னும்பிள்ளை பான்மாறு மோஅதில் பல்விடுமே.

வான்மாறினும் — மழை பொழியத் தவறினாலும்
மொழி மாறாத — சொன்ன சொல் மாறாத
கான்மாறி ஆடிய — காலை மாற்றி ஆடிய;
பிள்ளைப்பான் — பிள்ளையின் பாசம்;
அதில் பல்விடுமே — பால்குடிக்க முலையில் வாய்வைக்குமே

11. பொறுத்தாலும் நான்செயும் குற்றங்கள் யாவும்
பொறுத்து எனைநீ
ஒறுத்தாலும் நன்றுஇனிக் கைவிட்டிடேல்என் னுடையவன்நீ
வெறுத்தாலும் வேறிலை வேற்றோர் இடத்தை விரும்பி
என்னை
அறுத்தாலுஞ் சென்றிட மாட்டேன் எனக்குன் அருளிடமே
ஒறுத்தாலும் — தண்டித்தாலும்

12. படித்தேன்பொய் உலகியனூல் எந்தாய் நீயே
படிப்பித்தாய் அன்றியும் அப் படிப்பில் இச்சை
ஒடித்தேன் நான் ஒடித்தேனா ஒடிப்பித் தாய்பின்
உம்மையே துணையென நான் உறுதியாகப்
பிடித்தேன்மற் றதுவும்நீ பிடிப்பித் தாய்இப்
பேதையேன் நின்னருளைப் பெற்றோர் போல
நடித்தேன்எம் பெருமான்ஈ தொன்றும் நானே
நடித்தேனோ அல்லதுநீ நடப்பித் தாயோ

13. பாட்டுவித்தால் பாடுகின்றேன் பணிவித்தால்
பணிகின்றேன் பதியே நின்னைக்
கூட்டுவித்தால் கூடுகின்றேன் குழைவித்தால்
குழைகின்றேன் குறித்த ஊனை
ஊட்டுவித்தால் உண்கின்றேன் உறங்குவித்தால்
உறங்கு கின்றேன் உறங்கா தென்றும்
ஆட்டுவித்தால் ஆடுகின்றேன் அந்தோஇச்
சிறியேனால் ஆவதென்னே.

14. எஞ்சா இடரால் இரும்பிணியால் ஏங்கிமனம்
பஞ்சாக நொந்து பரதவிக்கும் நாயேனைச்
செஞ்சாலி ஓங்கும் திருவொற்றி அப்பாநீ
அஞ்சாதே என்று அருள்கொடுத்தால் ஆகாதோ.
எஞ்சா — மிச்சம் ஏதுமில்லாத

15. ஊழை அகுற்ற உளவறியாப் பொய்யன் இவன்
பிழைமனம் நம்மைப் பெறாது அம்மனங் கொடிய
தாழைஎன எண்ணிஎன்னைத் தள்ளிவிட்டால்
என்செய்வேன்
ஏழை நான் ஒற்றி எழுத்தறியும் பெருமானே.
ஊழை — பித்தம்; பீழை — துன்பம்

16. ஒல்லையே நஞ்சனைத்தும் உண்ட தயாநிதி நீ
அல்லலயோ நின்றுஇங்கு அயர் வேன்முன் வந்தொருசொல்
சொல்லையோ ஒற்றியூர்த் தூயதிருக் கோயிலுள் நீ

இல்லையோ ஐயா எழுத்தறியும் பெருமானே.
ஒல்லையே — விரைவாக

17. மாறாத வன்பிணியால் மாழாந்து நெஞ்சயர்ந்தே
கூறாத துன்பக் கொடுங்கடற்குள் வீழ்ந்தடியேன்
ஆறாதரற்றி அழுகின்றேன் நின்செவியில்
ஏறாதோ ஐயா எழுத்தறியும் பெருமானே.

18. மன்றி னிடைநடஞ்செய் மாணிக்க மாமலையே
வென்றிமழுக் கையுடைய வித்தகனே என்றென்று
கன்றின் அயர்ந்து அழும் என் கண்ணீர் துடைத்தருள
என்று வருவாய் எழுத்தறியும் பெருமானே.

வென்றிமழு — வெற்றிபெறும் ஆயுதம்.

19. மாயை எனும் இரவில் என் மனையகத்தே விடய
வாதனை எனுங்கள்வர் தாம்
வந்துமன அடிமையை எழுப்பி அவனைத்தமது
வசமாக உளவு கண்டு
மேயமதி எனும் ஒரு விளக்கினை அவித்தெனது
மெய்ந்நிலைச் சாளிகை எலாம்
வேறுற உடைத்து உள்ளபொருள்எலாம் கொள்ளைகொள
மிகநடுக் குற்று நினையே
நேயம் உற ஓவாது கூவுகின்றேன் சற்றும்
நின்செவிக் கேற இலையோ
நீதிஇலையோ தரும நெறியும் இலையோ அருளின்
நிறைவும் இலையோஎன் செய்கேன்
ஆயமறை முடிநின்ற தில்லையம் பதிமருவும்
அண்ணலார் மகிழும் மணியே
அகிலாண்ட மும்சரா சரமும் ஈன் றருள்பரசி
வானந்த வல்லி உமையே.

சாளிகை—இரும்புப்பெட்டி; சராசரமும்—அசையா
அசையும் பொருள்கள் அனைத்தும்

20. உடுத்திலேம் சிறிதும் உண்டிலேம் எனவந்
தோதிய வறிஞருக்கேனும்
கொடுத்திலேன் கொடுக்கும் குறிப்பிலேன் உலகில்
குணம் பெரி துடையநல் லோரை
அடுத்திலேன் அடுத்தற் காசையும் இல்லேன்
அவனிமேல் நல்லவன் எனப்பேர்
எடுத்திலேன் எனினும் தெய்வமே துணைஎன்

ரிருக்கின்றேன்காத்தருள் எனையே
அவனி — பூமி

21. முன்னுங் கொடுமை பலபுரிந்து
முடுகிப் பின்னுங் கொடுமை செய்
உன்னுங் கொடியவர் தமக்கும்
அருளுதவுங் கருணை யுடையவனே
மன்னும் பதமே துணையென்று
மதித்துவருந்துஞ் சிறியேனுக்கு
இன்னுங் கருணை புரிந்திலைநா
னென்ன கொடுமை செய்தேனோ.

உன்னும் — நினைக்கும்

22. உன்னைமறந் திடுவேனோ மறப்பறியேன் மறந்தால்
உயிர்விடுவேன் கணந்தரியேன் உன்ஆணை இதுநீ
என்னைமறந் திடுவாயோ மறந்திடுவாய் எனில் யான்
என்ன செய்வேன் எங்குறுவேன் எவர்க்குரைப்பேன்
எந்தாய்
அன்னையினும் தயவுடையாய் நீ மறந்தாய் எனினும்
அகிலம் எலாம் அளித்திடும் நின் அருள்மறவா தென்றே
இன்னுமிகக் களித்திங்கே இருக்கின்றேன் மறவேல்
இதுதருணம் அருட்சோதி எனக்குவிரைந் தருளே

23. மன்னுதிருச் சபைநடுவே மணவாள ருடனே
வழக்காடி வலதுபெற்றேன் என்றவத னாலோ
இன்னும் அவர் வதனஇளநகைகாணச் செல்வேன்
என்று சொன்னே னிதனாலோ வெதனாலோ வறியேன்
மின்னுமிடைப் பாங்கியொரு விதமாக நடந்தாள்
மிகப்பரிவால் வளர்த்தவளும் வெய்துயிர்த்துப் போனாள்
அன்னநடைப் பெண்களெலாஞ் சின்னமொழி புகன்றார்
அத்தர்நடராசர் திருச் சித்தமறிந் திலனே

மின்னுமிடைப்பாங்கி — மின்னல்போன்ற
இடையை உடைய தோழி

24. கள்ளுண்டாள் எனப்புகன்றார் கனகசபை நடுவே
கண்டதுண்டு சிற்சபையில் உண்டதும் உண்டனடி நான
எள்ளுண்ட பலவிடயத்து இறக்குங்கள் அன்றே
என்றுமிறவா நிலையில் இருத்துங்கள் உலகர்
உள்ளுண்ட போதுமயக்குற்றிடுங்கள் அலவே
உள்ளமயக் கனைத்தினையும் ஒழித்திடுங்கள் மடவாய்

அள்ளுண்ட பிறரும் எனை யடுத்தடுத்துக் கண்டால்
அறிவுதரும் அவர்க்குமிங்கே யானுண்ட கள்ளே.

25. ஊன்மறந்த உயிரகத்தே ஒளிநிறைந்த ஒருவன்
உலமெலாம் உடையவன்என் னுடைய நடராசன்
பான்மறந்த சிறியஇளம் பருவமதின் மாலைப்
பரிந்தணிந்தான் தெரிந்ததனிப் பருவமிதிற் பரியான்
தான் மறந்தான் எனினும் இங்கு நான்மறக்க மாட்டேன்
தவத்தேறி அவத்திழியச் சம்மதமும் வருமோ
கோன்மறந்த குடியேபோல் மிடியேன்நான் அவன்றன்
குணம் அறிந்தும் விடுவேனோ கூறாய் என் தோழி.
ஊன்—உடல்; பான் — தாய்ப்பால்;
கோன்—அரசன்; மிடியேன் — துன்பம் உடைய நான்.

26. அடிபிடித்துத் திரிகின்ற மறைகள்எலாம் காணா
அருள்வடிவைக் காட்டிநம்மை ஆண்டுகொண்ட
கருணைக்
கொடிபிடித்த குருமணியைக் கூடுமட்டும் வேறோர்
குறிப்பின்றி இருப்பம்எனக் கொண்டு அகத்தே
இருந்தேன்
படிபிடித்த பலர்பலவும் பகர்ந்திடஇங் கெனைத்தான்
படுவழக்கிட்டு உலகியலாம் வெளியில்இழுத் தலைத்தே
மடிபிடித்துப் பறிக்கவந்த விதியை நினைந்தையோ
மனம் ஆலைபாய்வது காண் மன்றில் நடத் தரசே.
மனம் ஆலை பாய்வது — மனம் சுழல்வது

27. வாங்கிய செவிலி அறிவொடும் துயிற்ற
மகள் கையில் காடுத்தனள் எனைத்தான்
ஈங்கிவள் கருத்தில் எதுநினைத் தனளோ
என் செய்வேன் என்னையே உணர்ந்து
தூங்கவும் ஒட்டாள் அடிக்கடி கிள்ளித்
தொட்டிலும் ஆட்டிடுகின்றாள்
ஏங்குறு கின்றேன் பிள்ளைதன் அருமை
ஈன்றவள் அறிவரே எந்தாய்.

28. புண்ணிலே புகுந்த கோலெனத் துயரம்
புகுந்தெனைக் கலக்கிய போதும்
கண்ணிலே பெனது கருத்திலே கலந்த
கருத்தனே நின்றனை யல்லால்
மண்ணிலே வயங்கும் வானிலே பிறரை
மதித்திலேன் மதிக்கின்றார் தமையும்
நண்ணிலேன் வேறொன் றெண்ணிலேன் உனையே
நம்பினேன் கைவிட லெனையே.

29. சேமமிகும் திருவாதவூர்த் தேவென்று உலகுபுகழ்
மாமணியே நீ உரைத்த வாசகத்தை எண்ணுதொறும்
காமமிகு காதலன்றன் கலவிதனைக் கருதுகின்ற
ஏமமுறு கற்புடையாள் இன்பினும்இன் பெய்துவதே.

ஏமமுறு — இன்பமுறும்.

30. எம்பர; ஐயோமண் ணிடத்து அலைந்தான் சுந்தரனார்
தம்பரவை வீட்டுத் தலைக்கடையாய் — வம்பணையாய்
வாயிற் படியாய் வடிவெடுக்க நேர்ந்திலனே
மாயப் பெயர்நீண்ட மால்.

31. களக்கமறப் பொதுநடநான் கண்டுகொண்ட தருணம்
கடைச்சிறியேன் உளம்பூத்துக் காய்த்ததொரு காய்தான்
விளக்கமுறப் பழுத்திடுமோ வெம்பி உதிர்ந்திடுமோ
வெம்பாது பழுக்கினுமென் கரத்தில் அகப்படுமோ
கொளக்கருது மலமாயைக் குரங்குகவர்ந் திடுமோ
குரங்குகவராது எனது குறிப்பில் அகப்படினுந்
துளக்கமற வுண்ணுவேனோ தொண்டைவிக்கிக் கொளுமோ
சோதித்திரு வுளமெதுவோ ஏதுமறிந் திலனே.

கொளக்கருது — கொள்ளக்கருதும்; துளக்கமற—அசையாமல்

32. பணத்திலே சிறிதும் ஆசை ஒன்றிலை நான்
படைத்த அப்பணங்களைப் பலகால்
கிணற்றிலே எறிந்தேன் குளத்திலும் எறிந்தேன்
கேணியில் எறிந்தனன் என்தாய்
குணத்திலே நீதான் கொடுக்கின்ற பொருளை
எறிகிலேன் கொடுக்கின்றேன் பிறர்க்கே
கணத்திலே எல்லாம் காட்டும்நின் அருளைக்
கண்டனன் இனிச் சொல்வ தென்னே.

33. அப்பாநான் வேண்டுதல்கேட் டருள்புரிதல் வேண்டும்
ஆருயிர்கட் கெல்லாம்நான் அன்பு செயல் வேண்டும்
எப்பாரும் எப்பதமும் எங்கணும் நான் சென்றே
எந்தை நினது அருட்புகழை இயம்பியிடல் வேண்டும்
செப்பாத மேனிலைமேல் சுத்தசிவ மார்க்கம்
திகழ்ந்தோங்க அருட்சோதி செலுத்தியிடல் வேண்டும்
தப்பேது நான்செயினும் நீபொறுத்தல் வேண்டும்
தலைவ நின்னைப் பிரியாத நிலைமையும் வேண்டுவனே.

34. அத்தாநான் வேண்டுதல் கேட்டு அருள்புரிதல் வேண்டும்
அருட்பெருஞ் சோதியைப்பெற்றே அகங்களித்தல்
வேண்டும்
செத்தாரை மீட்டும்இங்கே எழுப்பியிடல் வேண்டும்
திருச்சபைக்கே அடிமைகளாச் செய்வித்தல் வேண்டும்
ஒத்தாரும் உயர்ந்தாரும் தாழ்ந்தாரும் எவரும்
ஒருமை உளராகி உலகியல் நடத்தல் வேண்டும்
எத்தாலும் அழியாத வடிவதிலே நானும்
எந்தாயும் ஒன்றாக இனிதுறல் வேண்டுவனே.

25. வள்ளலாரின் பொன்மொழிகள்

"மனுமுறை கண்ட வாசகம்" என்ற காவியத்திலிருந்து
தொகுக்கப்பட்டவை

1. நல்லோர் மனத்தை நடுங்கச் செய்யாதே!
2. வலிய வழக்கிட்டு மானங் கெடுக்காதே!
3. தானங் கொடுப்போரைத் தடுத்து நிற்காதே!
4. கலந்த சிநேகரைக் கலகஞ் செய்யாதே!
5. மனமொத்த நட்புக்கு வஞ்சகஞ் செய்யாதே!
6. குடிவரி உயர்த்திக் கொள்ளை கொள்ளாதே!
7. ஏழைகள் வயிறு எரியச் செய்யாதே!
8. தருமம் பாராது தண்டஞ் செய்யாதே!
9. மண்ணோரம் பேசி வாழ்வழிக்காதே!
10. உயிர்க்கொலை செய்வோருக்கு உபகாரஞ் செய்யாதே!
11. களவு செய்வோருக்கு உளவு சொல்லாதே!
12. பொருளை இச்சித்துப் பொய் சொல்லாதே!
13. ஆசை காட்டி மோசம் செய்யாதே!
14. வரவு போக்கொழிய வழியடைக்காதே!
15. வேலையிட்டுக் கூலி குறைக்காதே!
16. பசித்தோர் முகத்தைப் பாராதிருக்காதே!
17. இரப்போர்க்குப் பிச்சை இல்லையென்காதே!
18. கோள் சொல்லிக் குடும்பங் கலைக்காதே!

19. நட்டாற்றில் கையை நழுவ விடாதே!
20. கலங்கி ஒளித்தோரைக் காட்டிக் கொடுக்காதே!
21. கற்பழிந்தவளைக் கலந்திருக்காதே!
22. காவல் கொண்டிருந்த கன்னியை அழிக்காதே!
23. கணவன் வழி நிற்போரைக் கற்பழிக்காதே!
24. கருப்பமழித்துக் களித்திருக் காதே!
25. குருவை வணங்கக் கூசி நிற்காதே!
26. குருவின் காணிக்கை கொடுக்க மறக்காதே!
27. கற்றவர் தம்மைக் கடுகடுக்காதே!
28. பெரியோர் பாட்டிற் பிழை சொல்லாதே!
29. பக்ஷியைக் கூண்டில் பதைக்க அடைக்காதே!
30. கன்றுக்குப் பாலூட்டாது கட்டிவைக்காதே!
31. ஊன்சுவை உண்டு உடல் வளர்க்காதே!
32. கல்லும் நெல்லும் கலந்து விற்காதே!
33. அன்புடையவர்க்குத் துன்பஞ் செய்யாதே!
34. குடிக்கின்ற நீருள்ள குளந் தூர்க்காதே!
35. வெய்யிலுக்கு ஒதுங்கும் விருக்ஷம் அழிக்காதே!
36. பகைகொண்டு அயலோர் பயிரழிக்காதே!
37. பொது மண்டபத்தைப் போயிடிக்காதே!
38. ஆலயக் கதவை அடைத்து வைக்காதே!
39. சிவனடியாரைச் சீறி வையாதே!
40. தவஞ்செய்வோரைத் தாழ்வு சொல்லாதே!
41. சுத்த ஞானிகளைத் தூஷணஞ் செய்யாதே!
42. தந்தைதாய் மொழியைத் தள்ளி நடக்காதே!
43. தெய்வம் இகழ்ந்து செருக்கடையாதே!

திருவருட்பா வசன பாகத்திலிருந்து தொகுக்கப்பட்டவை:-

44. சாதியும் மதமும் சமயமும் பொய்
45. ஆகாரம் அரை; நித்திரை அரைக்கால், மைதுனம் வீசம்; பயம் பூஜ்யம் (அரை வயிறு ஆகாரம், மூன்று மணி நேரம் தூக்கம்; 16 நாள்களுக்கு ஒருமுறை மைதுனம்; பயம் அறவே கூடாது).

46. நனவிலும் மண்ணாசை, கனவிலும் பெண்ணாசை, சுழுத்தி யிலும் (புலன்கள் செயலற்று உறங்கும் நிலையிலும்) பொன்னாசை கூடாது.

47. பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு, (எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிக நேரம் பசியோடு இருக்கிறோமோ, எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிக நேரம் ஏகாந்தமாய் இருக்கிறோமோ, எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிக நேரம் விழித்திருக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஆயுள் நீடிக்கும்.)

48. சுக்கிலம் மேலேற்றும் பழக்கத்திற்குப் பத்தியம், தூக்கம், சோம்பல் ஆகா.

49. தேகத் திடமுண்டாகத் தியானம் செய்.

50. தியானமயமானால் பொசிப்பு (பசி) மாறும்.

51. கவலை வேண்டாம்; உள்ளும் புறமும் உறுதுணையாக வள்ளல் இருக்க வாட்டம் ஏன்?

52. கடவுளைக் காண உண்மையாக விரும்பினால் அழுத கண்ணீர் மாறுமா? ஆகாரத்தில் இச்சை செல்லுமா?

53. எப்பொழுதும் ஆண்டவன் திருவடியை நினைத்துக் கொண் டிருப்பது சாகாக் கல்விக்கு ஏதுவாகும்.

54. ஜீவகாருண்யமே மோட்ச வீட்டின் திறவுகோல்.

26. மருந்து வகைகள்

திருவருட்பா வசனபாகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளவை :

1. **இருமல் :** முசுமுசுக்கை சமூலத்தை (இலை, பூ, காய், வேர்)வெயிலில் காயவைத்துக் காய்ச்சிய பசும்பாலில் ஊறவைத்து மறுபடியும் வெயிலில் காயவைத்து இடித்து சூரணமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். ஒரு தேக்கரண்டிப் பொடியை சுமார் 50 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து நன்றாகக் காய்ச்சிய கஷாயத் தைச் சூடான பசும்பாலில் கலந்து மிளகுப்பொடி, நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். இதனால் இருமல், நெஞ்சுச்சளி மூன்று நாள்களில் நீங்கிவிடும். (இம்மருந்து மட்டும் மதுரை ஸ்ரீ மாப்பிள்ளை விநாயகர் சோடா கம்பெனி, 163, நேதாஜி சாலை, மதுரை—625001 என்ற விலாசத்தில் இனாமாகக் கிடைக்கும். வெளியூர்க் காரர்கள் ரூ 1-00 தபால் தலை ஒட்டிய சுய விலாசமிட்ட தபாலுறை அனுப்ப வேண்டும்).

2. தேகமெலிவு, ஈளை (சுவாச காசம்), சுக்கிலக் கெடுதி:

பொன்னாங்கண்ணி இலை ஒரு பங்கு, கரிசலாங்கண்ணி இலை முக்கால் பங்கு, கொஞ்சம் நீர் சேர்த்து வேக வைத்து நீர் வடித்து, மிளகுப் பொடி போட்டு நெய்விட்டு சீரகத்தில் தாளித்துச் சாப்பிடவும்.

3. நீர்க்கோர்வை, வாத, பித்த, ஆபாசக்கெடுதி, மலபந்தம், சூலை:

சுக்கு 840 கிராம் வாங்கி, 280 கிராம் சுக்கில் சுண்ணாம்பு தடவி, 280 கிராம் சுக்கு நீரில் மஞ்சள் பொடி கலந்து தடவி, 280 கிராம் சுக்கில் எருமைச்சாணம் தடவி (தடவி என்பது அதிகமாக அப்பி வைக்க வேண்டும்), ஒரு நாள் தனித்தனியாக நிழலில் காயவைத்து, பின் வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். அச்சுக்கைத் தனித்தனியாகக் கரியடுப்பில் கருகச்சுட்டு கருகிய சுண்ணாம்பு மஞ்சள் சாணம் சுக்கின் தோல் இவற்றைச் சுரண்டி எடுத்துவிடவேண்டும். மூன்றுவித சுக்கையும் தனித்தனியாக வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு வகையிலும் ஒரு சுக்கு வீதம் மூன்று சுக்கையும் நசுக்கி 800 மி. லி. தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி 100 மி. லி. ஆக சுண்டின பிறகு பனங்கற்கண்டு, பசு நெய் கலந்து இளஞ்சூடாகக் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும் (இது இரத்தசோகைக்குக் கைகண்ட மருந்து).

4. தேகமெலிவு, சரீர பலவீனம்

கெட்டி மிளகு 1400 கிராம் பேயன் வாழைக்கிழங்குச் சாற்றில் இரவில் ஊறவைத்து காலையில் எடுத்துத் தேய்த்துப் புடைத்துப் பகலில் நிழலில் காயவைத்துத் தேய்த்துப் புடைத்து, மறுபடியும் இரவில் மேற்படி சாற்றில் ஊறவைத்து இந்த மாதிரி மூன்று நாள்கள் செய்யவேண்டும். இதுபோல இளநீரில் 3 நாளும், கரிசாலைச் சாற்றில் 3 நாளும், பொன்னாங்கண்ணிச் சாற்றில் 3 நாளும், பசுக்கோமியத்தில் 3 நாளும், பசுப்பாலில் 3 நாளும், தனித்தனியே இரவில் ஊறவைத்துப் பகலில் நிழலில் காயவைத்துக் கொண்டு, 5 மிளகும் அந்த அளவு கற்கண்டோடு சேர்த்து சாப்பிடவேண்டும். சூடு அதிகமானால் அறுகம்வேர் கஷாயத்தில் பசு வெண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் ஊறவைத்துக் கடுக்காயும் (சுக்குக்குப் பதிலாக) கொள்ளலாம்.

அனுபவத்தின் கண்கண்ட முறைகள்:

5. ஆஸ்த்துமா: இவ்வியாதி உள்ளவர்கள் தூதுவளைச் சூரணம் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. தயாரிக்கும் முறை 9வது அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும். தூதுவளை பழங்களைக் காய

வைத்துப் பொடிசெய்து வஸ்திர காயம்செய்த பொடியைப் பசுநெய்யில் கலந்து சாப்பிடவும். துணிமேலுள்ள சக்கையை சாம்பிராணி புகைபிடிப்பதுபோல் மூக்கில் புகை பிடிக்கவும்.

தினமும் 3 முறை பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும். ஆங்கில வைத்தியத்திலும், சித்த வைத்தியத்திலும் குணமாவதாகத் தெரியவில்லை. ஹோமியோபதி வைத்திய சிகிச்சையில் பலன் பெறலாம் என்று கருதப்படுகிறது.

6. க்ஷயம் (T. B.) இவ்வியாதிக்கு ஆங்கில வைத்திய முறையே சிறந்தது. இச்சிகிச்சையினால் பின்விளைவுகள் ஏதுமின்றி க்ஷயம் பூரணமாகக் குணமடைந்துவிடுகிறது என்பது கண்கூடு.

7. தடுமன் : காட்டு மொச்சை இலைகளை இட்லிப் பானையில் போட்டு ஒரு சிறு செங்கல்லையும் போட்டு நீர் ஊற்றி வேகவைத்து முகத்தில் ஆவி பிடிக்கவேண்டும். ஆவி பிடிக்கும்போது பனியன் சட்டையைக் கழற்றிவிட்டு கம்பளிப் போர்வையால் உடலை மூடி ஆவி வெளியேறாமல் முகத்தில் படும் படியாக ஆவிபிடிக்க வேண்டும். ஆவி பிடித்தபின் வேர்வையை நன்றாகத் துடைத்துவிட வேண்டும்.

8. பீனிசம், மூக்கில் நீர் வடிதல்:

(1) 21 நாள்களுக்கு ஒருமுறை பஞ்ச கல்பம் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். (2) மாதம் ஒருமுறை நசியம் செய்ய வேண்டும். அல்லது அடியிற் கண்டபடி பொடி தயார் செய்து கரிகங்கில் போட்டு வரும் புகையை மூக்கில் நன்றாக இழுக்க வேண்டும். தயாரிக்கும் முறை: (1) அகில் கட்டை; (2) செஞ் சந்தனக்கட்டை; (3) நயம் மட்டிப்பால்; (4) பளிங்குச் சாம்பிராணி; (5) குங்குலியம்; ஐந்தும் சம எடை கலந்து காய வைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். (3) வாரம் ஒருமுறை பீனிசத்தைலம் சிரசில் தேய்த்துப் பாசிப் பருப்பு மாவால் வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். பீனிசத் தைலம் தயாரிக்கும் முறை இவ்வத்தியாயத்தில் பின்னால் கூறப்பட்டுள்ளது.

9. கரப்பானுக்கு (Eczema) மருந்து:

சொறி, அரிப்பு, கரப்பான் என்ற கால் கடுவன் போன்ற தோல் வியாதிகளுக்குத் தோலிலுள்ள புண் ரணங்களை ஆங்கில வைத்திய முறையில் மருந்து சாப்பிட்டுக் குணப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இவை மறுபடியும் வர சந்தர்ப்பம் உண்டு.

மேற்படி வியாதிகள் திரும்பி வந்து தாக்காமல் இருப்பதற்கு அடியிற்கண்ட மருந்தைச் சாப்பிடவேண்டும்.

1. அமுக்குராக்கிழங்கு 50 கிராம்
2. கெருடன் கிழங்கு 50 ,,
3. வெள்ளறுகு 50 ,,

(காயவைத்த வெள்ளறுகு இலை. வெள்ளறுகு என்பது அறுகம்புல் அல்ல. இது ஒரு சிறு செடியாக வளரக் கூடியது. இதுவெள்ளைப்பூ பூக்கும். இலைகள் கசப்பாக இருக்கும்).

மேற்படி மூன்று சரக்குகளையும் நன்றாகக் காயவைத்து இடித்துப் பொடி செய்து சூரணமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். மேற்படி சூரணத்தைப் பாலில் சுத்தி செய்து காயவைத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

பாலில் சுத்தி செய்யும் விதம்: 9-வது அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும். அச்சூரணத்தை ஒன்றுஅல்லது இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு சமனெடை சர்க்கரை சேர்த்து வெந்நீருடன் தினம்காலை, மாலை இரண்டு வேளை 40 நாள்கள் சாப்பிட்டு வர அரிப்பு அறவே நீங்கிவிடும். கரப்பான் திரும்பி வராது. மேற்படி மருந்து சாப்பிடும்போது கோவைக்காய் வற்றல் தினமும் இரவில் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்லது. கோவைக்காய் வற்றல் தயாரிக்கும் விதம்: கோவைக்காயை மூன்றாக அரிந்து காயவைத்து உப்பிட்ட மோரில் ஊறவைத்து வெயிலில் காய வைக்கவேண்டும். மறுபடியும் உப்பில்லா மோரில் ஊறவைத்துக் காயவைக்கவேண்டும்.

பத்தியம்: மீன், கருவாடு, கோழி, முட்டை, கத்தரிக்காய், பாகற்காய், அகத்திக்கீரை இவற்றைச் சாப்பிடக்கூடாது. குளிக்கும்போது சோப்பு பயன்படுத்தக்கூடாது. பதிலுக்குப் பாசிப்பருப்பு மாவு அல்லது இந்த அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ள சுகந்த ஸ்நானப்பொடி தேய்த்துக் குளிக்கலாம். கரப்பானுக்கு ஆங்கில வைத்தியத்தில் தற்காலிகக் குணம்தான் ஏற்படும். ஆனால்,மேற்படி வைத்தியத்தில் பூரண குணம் ஏற்படும் என்பது அனுபவத்தின் உண்மை.

10. நசியத்துக்கு மருந்து: (அ) மாச்சிக்காயை நெய்யில் வறுத்து வெடிக்கும் சமயம் எடுத்து இடித்துக் காயவைத்து அப்பொடியை மூக்கில் போட்டு உறிஞ்சவேண்டும். (ஆ) உலர்ந்த மகிழம்பூவை நன்றாகப் பொடி செய்து கொஞ்சம் மூக்கில் போட்டு உறிஞ்சவேண்டும், (இ) மேலே 8-ல் கண்டபடித யார்

செய்து பொடியை கரிகங்கில் போட்டு வரும் புகையை மூக்கில் நன்றாக இழுக்க வேண்டும். (ஈ) சுண்டவேர் ஒரு பங்கு, தும்பை வேர் ஒரு பங்கு, கரியடுப்பில் வாட்டிய இலுப்பைப் புண்ணாக்கு ஒரு பங்கு மூன்றையும் ஒன்றாக இடித்து மூக்கில் போட்டு நன்றாக உறிஞ்சவேண்டும். இதனால் சளி, கபம் சுமார் ஒரு மணி நேரத்திற்கு வெளியேறிக் கொண்டேயிருக்கும். நீர், பீனிசம் தலைவலி தலைப்பாரம் நீங்கும்.

11. வமனத்துக்கு மருந்து : மருக்காரை வேரை இடித்துச் சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் பொடியை சதகுப்பை, சோம்பு, ஓமம் முதலிய கஷாயங்களில் ஏதாயினும் ஒன்றில் போட்டு சிறிது நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டிக் கொடுக்கவும். அரைமணி நேரங்கழித்துத் தண்ணீர் சாப்பிட வாந்தியாகும். இதனால் வாத, பித்த, கப உபரிகள் அடங்கும்.

இன்னொரு முறை:– 40 கிராம் மரக்காளானை 500 மி. லி. தண்ணீரில் போட்டு, 200 மி. லி. அளவாக சுண்டக் காய்ச்சி வடித்துச் சாப்பிடுக. சிறிது நேரஞ் சென்ற பின்னர் நீர் சாப்பிட வாந்தியாகும் இப்படி எவ்வளவு தண்ணீர் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வந்தாலும் உள் தங்காமல் வாந்தியையே உண்டாக்கும். வாந்தியை நிறுத்த விரும்பின் நீரில்லாத அன்னத்தைப் புசிக்க நிற்கும்.

12. சாதாரணக் காய்ச்சல்: காலை, மாலை வெந்நீரில் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து சிறிது உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடவும். படுத்திருந்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பட்டினி கிடத்தல் நல்லது. பசி இருந்தால் மதியம் ஒரு வேளை மட்டும் ரசம் சோறு, பருப்புத் துவையல் சேர்த்து சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். 2 நாள்களில் காய்ச்சல் போய்விடும். எலுமிச்சை—பித்தம் போம்.

13. மலச்சிக்கல்: 'மலச்சிக்கல்' என்ற தலைப்பின் கீழ் 12 வது அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்.

14. வாய், குடல் இவற்றில் புண் வேக்காடு: (a) காட்டுப் பூண்டு இலையின் 2 சொட்டு சாறு 30 மி.லி வெள்ளாட்டுப்பாலில் கலந்து காலை மட்டும் 3 நாள்கள் சாப்பிட குணமாகும். (b) ஒரு இரும்புச்சட்டியில் நல்லெண்ணெய்ஊற்றி நெருப்பில்காயவைத்து வெங்காயம், அகத்திக் கீரையைப் போட்டு வதக்கவேண்டும். பின் கழுநீர் (அரிசி கழுவிய நீர்) ஊற்றிக் கீரை வெந்த பின் தேங்காய்ப் பால் ஊற்றி ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு பசுவெண்ணெய் சேர்த்து இறக்கவும். அதன் சாறு வெறும் வயிற்றில் காலை ஒரு வேளை

வீதம் 3 நாள்கள் சாப்பிட வேக்காடு போகும். சாப்பாட்டுக்குக் கீரையைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

15. (1) மஞ்சட் காமாலை: ஒன்பதாவது அத்தியாயத்தில் சொல்லியபடி தயாரித்த பொற்றலைக் கையாந்தகரை சூரணத்தை அதிகாலையில் முறைப்படி உட்கொள்ள வேண்டும். ஒரு மணிநேரம் கழித்துக் கீழாநெல்லி இலை சிறிது சீரகம் சேர்த்து அரைத்துப் பசுமோரில் (வெண்ணெய் நீக்கி) கலந்து சாப்பிட வேண்டும். பத்தியம், எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்கள் ஆகாது. அரை உப்பு; மோர், கரும்புச்சாறு, இளநீர், ஆரஞ்சுப், பழச்சாறு, குளுக்கோஸ் போன்ற மாவுப்பொருள்கள்தாம் சாப்பிட வேண்டும். இந்நோயாளிக்குப் பூரண ஓய்வு அவசியம்.

(2) மஞ்சட் காமாலை இரத்த சோகை: இதற்கு நாடக்கா பட்டி என்ற கிராமத்தில் ஞாயிறு, செவ்வாய், வியாழன், வெள்ளி இந்த நாள்களில் மட்டும் இலவசமாக மருந்து கொடுக்கப்படு கிறது. மருந்து ஊற்றும் நாள் செவ்வாய்க்கிழமை என்றால் முதல் வாரம் செவ்வாய், 2வது வார, 4வது வார செவ்வாய் ஆகிய மூன்று தினங்களில் மருந்து கண்களுக்கு ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். மூன்று நாள்களில் குணம் தெரிந்துவிடும். 10 நாள் களில் காமாலை குணமாகிவிடும். பத்தியம் சொன்னபடி இருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியம். காலை 7-30 மணிக்குள் மருந்து ஊற்றவேண்டும். காலையில் ஒன்றும் சாப்பிடக் கூடாது. அக்கிராமம் மணப்பாறை — குளித்தலை சாலையில் 12 கி. மீ. தூரத்திலிருந்து மேற்கே பிரிந்து ஒரு கி. மீ. தூரத்தில் இருக்கிறது. கீழ்க்கண்ட விலாசத்துக்கு முன்பாகவே தகவல் கொடுத்துப் போகவேண்டும்.

தீபாவளி செட்டியார் வீடு
நாடக்காபட்டி
தோகமலை (அஞ்சல்)
திருச்சி மாவட்டம்

இன்மாக அளிக்கப்படும் மேற்படி மருந்தை அடியேன் பிரயோகித்து நல்ல பலன் கண்டிருக்கிறேன். மேற்படி மருந்து ஊற்றுவதற்கு முன் எனக்கு ஹீமோகுளோபின் என்ற இரத்த சிவப்புத் தன்மை 65% ஆக இருந்தது. மூன்று தடவை மருந்து ஊற்றியபின் 77% ஆக உயர்ந்துவிட்டது. 9 வயதுள்ள என் பேரனுக்கு 76% ஆக இருந்த இரத்த சிவப்புத் தன்மை 85 சதவீதத்திற்கு உயர்ந்துவிட்டது. இது ஓர் அதிசயமான மருந்து. இரத்த சிவப்புத் தன்மை கூட்டுவதற்கு ஆங்கில முறையில்அநேக மாக மருந்து இல்லையென்று சொல்லலாம். ஆனால், இம்முறை யால் பூரண பலன் கிட்டுகிறது என்பதை அறியவும்.

16. காம உணர்வை ஒழிப்பதற்கும் புத்தி கூர்மை, அறிவு ஞாபக சக்தி இவற்றை விருத்தி செய்வதற்கும் :

(a) காம்பு நீக்கிய வல்லாரை இலைகளைக் கழுவிக் காயவைத்துப் பொடி செய்து பாலில் சுத்தி செய்த சூரணம் 10 பங்கு (சுத்தி செய்யும் விதம் 8 வது அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்) கிராம்பு, ஏலம், ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி, தாளிசப்பத்திரி, மாச்சிக்காய், தான்றிக்காய், கடுக்காய்த்தோல், கொட்டை நீக்கிய நெல்லி வத்தல், வகைக்கு ஒரு பங்கு தனித்தனியாக இளவறுப்பாக வறுத்து இடித்து ஒன்று சேர்த்த பொடியை மேற்படி வல்லாரைச் சூரணத்துடன் கலந்து இவற்றுக்குச் சமமாக நாட்டுச் சர்க்கரை கூட்டிக் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இச்சூரணத்தில் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு காலை. மாலை தினம் இருவேளை சாப்பிடவும்.

(b) 9-வது அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளபடி வல்லாரைச் சூரணம் சமனெடை சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் குணம் கிடைக்கும்.

17. மலபந்தம், வயிற்றுவலி, உப்புசம், சொறி சிரங்கு, கொப்புளம் இவற்றுக்கு:

நிலவாரை இலைச் சூரணம் $\frac{1}{2}$ பங்கு, சூரத்தாவரை இலைச் சூரணம் $\frac{1}{2}$ பங்கு (அல்லது சூரத்தாவரைச் சூரணம் மட்டும் 1 பங்கு) (மேற்படி இரண்டு இலைகளையும் காய வைத்துப் பொடி செய்யுமுன் சிறுசிறு குச்சிகளை அகற்றிவிட வேண்டும்) சுக்கு, மிளகு, வாய்விளங்கம், ஓமம் வகைக்கு $\frac{1}{4}$ பங்கு இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக இடித்த சூரணம் ஒரு தேக்கரண்டி சமஎடை சர்க்கரை கூட்டி காலை, மாலை இருவேளை 20 நாள் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். தினமும் 2, 3 வேளை நன்றாக பேதியாகும். (சூரத்தாவரை ஒரு கல்பமாகக் கருதப்படுகிறது. இம்மூலிகை தூத்துக்குடியிலிருந்து வெளி நாடுகளுக்குப் பல ஆண்டுக் காலமாக ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டு வருகிறது)

18. ஒரு சித்தர் மருந்து : காலையில் இஞ்சியும், மதியம் சுக்கும், மாலையில் கடுக்காயும் சாப்பிட்டால் கூனி நடக்கும் கிழவனும் கூன் நிமிர்ந்து இளமையுடன் நடப்பான் என்று சித்தர் ஒருவர் சொல்லுகிறார். அப்பாடல் வருமாறு:-

"காலையில் இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு
மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் கொள்ள
கோலை ஊன்றிக் குறுகி நடப்பவன்
காலைவீசிக் குலுக்கி நடப்பானே"

—தேரையர்

சாப்பிடும் விதம்: தோல், நீக்கிய இஞ்சிச்சாறு 20 மி. லிட்டர் (அரை மணிநேரங்சழித்து அடியில் தங்கியிருக்கும் சுண்ணாம்பை நீக்கியசாறு), தண்ணீர் 20 மில்லி, ஒரு எலுமிச்சம் பழச்சாறு, 2 அல்லது 3 தேக்கரண்டி தேன் சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். இது ருசியாக இருக்கும். 8 — வது அத்தியாயத்தில் சொல்லியபடி மதியம் சுக்குத் தண்ணீர் சாப்பிட வேண்டும். 9 வது அத்தியாயத்தில் சொல்லியபடி முறைப்படி தயாரித்த கடுக்காய்ச் சூரணம் சம எடை நாட்டுச்சர்க்கரையுடன் மாலையில் சாப்பிடவும்.

19. மூலபௌத்திர வியாதி : இவ்வியாதியால் பலர் கஷ்டப் படுகிறார்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால், அடியிற்கண்ட விலாசத்தில் எந்தவித அறுவை சிகிச்சையும், சிரமமும் இல்லாமல் மூன்று நாள்களில் குணமடையச் செய்கிறார்கள். ஆனால், வைத்தியக் கட்டணம் அதிகம் வாங்குவதாகச் சொல்லுகிறார்கள்.

டாக்டர் ஹக்கீம் அகமத் ஹுசேன்
மூலப் பௌத்திர வியாதி நிபுணர்
11, துபால் அகமத் தெரு
கோட்டை, சேலம்.

ஹோமியோபதி வைத்திய முறையிலும் நல்ல பயன் கிட்டுகிறது.

20. பல்வலி, பல்ஈறு வீக்கம் : உப்பை முழுகும்படி எருக் கம்பால் ஊற்றி வெய்யிலில் காயவைத்து ஒரு சட்டியில் வைத்து மேல் சட்டிமூடி செம்மண் சீலை செய்து காற்று புகாதபடி கட்டி 15 எருவில் புடம் போட்டு ஆறவைத்துப் பொடி செய்து இப்பொடியில் பல் துலக்கவும் பல் வியாதிகள் குணமாகும்.

நாமே கீழ்க்கண்ட முறைப்படி பற்பொடி தயார் செய்து பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். 1) கடுக்காய் 100 கிராம் 2) காய்ச்சு கட்டி 100 கிராம் 3) தோல் நீக்கிய சுக்குப் பொடி 100 கிராம் 4) இந்துப்பு 100 கிராம் 5) சாதாரண உப்பு 100 கிராம் 6) உயர்ந்த ரக சாக்பவுடர் 100 கிராம் இவற்றையெல்லாம் ஒன்றாக சேர்த்து இடித்து பொடி செய்து 7) 5 கிராம் பச்சைக் கற்பூரம் பொடித்து கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். (இயந்திரத் திலும் அரைத்துக் கொள்ளலாம்). இப்பற்பொடியில் நாள் தோறும் பல்தேய்த்து வந்தால் பல் இறுகும். ஆயுள் முழுவதும் பல் நோய்கள் வரா. பல்தேய்க்க பிரஷ் பயன்படுத்தினாலும் பற் பசைக்குப் பதிலாக இந்தப் பற்பொடியை உபயோகிக்கலாம்.

21. மயிர் வயிற்றுக்குடலில் சிக்கிக் கொண்டால் அதற்கு மருந்து:-

கல், நார் போன்ற பொருள்கள் குடலில் சிக்கி அதனால் வரும் வயிற்றுவலிக்கு சாதாரணமாக வாழைத்தண்டு சாப்பிட்டு வந்தால் அவை மலத்துடன் வெளியாகிவிடும். ஆனால், மயிர் சிக்கிக் கொண்டால், அது எந்தச் சிகிச்சைக்கும் கட்டுப்படாது. இதற்கு ஒரு சாதாரண சிகிச்சை: கொஞ்சம் நெல்லை மென்று தின்றோமானால் உமி மயிரில் சிக்குண்டு உமி வெளியேறும்போது அதனுடன் மயிரும் வெளியேறிவிடும். இது அனுபவத்தில் கண்ட மருந்து என்று ஒரு வைத்தியர் கூறுகிறார்.

22. சகலவிதமான பீனிசம், மண்டைக்குத்து தலைபாரம், கபால நீர்க்கோர்வை, வாய்வினால் நேர்ந்த காது மந்தம், இவற்றுக்குப் பீனிசத்தைலம் தயாரிக்கும்முறை:-

1.	கருஞ்செம்பை இலைச்சாறு (கருஞ்சித்தகத்தி)	$\frac{1}{4}$	லிட்டர்
2.	வெள்ளை வெங்காயச்சாறு	$\frac{1}{4}$	,,
3.	ந. எண்ணெய்	1	,,
4.	மிளகு	5	கிராம்
5.	சீரகம்	5	,,
6.	கருஞ்சீரகம்	5	,,
7.	நயம் சாம்பிராணி	5	,,

கடைச்சரக்குகளைப் பசுவின்பால் விட்டு மைபோல் அரைத்து மேற்படி சாறு, ந. எண்ணெய்யுடன் கலந்து பதமுறக் காய்ச்சியிறக்கி ஆறவிட்டு வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். வாரம் ஒருமுறை வெந்நீரில் முழுகவும்.

23. அடிக்கடி வரும் கடுந்தலைவலிக்குத் தைலம்:-

குப்பைமேனி சமூலத்தை (இலை, பூ, காய், வேர்) காய வைத்துப் பொடி செய்து வஸ்திரகாயம் செய்து மூக்கிற்கு மூக்குப் பொடிபோல் போட்டு உறிஞ்ச வேண்டும். காலை மட்டும் செய்தால் போதும்.

1.	ஆதொண்டை வேர்ச்சூரணம் (காத்தொட்டிவேர்)	75	கிராம்
2.	கருங்செம்பை பூ (உலர்ந்தது)	40	,,
3.	பளிங்கு சாம்பிராணி	40	,,

4.	கம்மாறு வெற்றிலைக்கொடி	40	கிராம்
5.	தும்பைப்பூ (உலர்ந்தது)	20	,,
6.	கஸ்தூரி மஞ்சள்	20	,,
7.	நயம் சந்தனத்தூள்	20	,,
8.	மிளகு	5	,,
9.	வெள்ளை வெங்காயம்	40	,,
10.	அபின்	750	மி. கிராம்
11.	பசுவின்பால்	600	மி. லி
12.	ந. எண்ணெய்	750	மி. லி

1 முதல் 10 வரையுள்ள சரக்குகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பசுவின்பால் விட்டு நன்றாக அரைத்துப் பசுப்பால் ந. எண்ணெய் இவற்றில் கலந்து பதமுறக்காய்ச்சி ஆறியபின் வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு வாரம் ஒருமுறை தலைமுழுகி வர நல்ல பயன் கிட்டும்.

24. பிடரி, வலி, கழுத்து நரம்பு இழுப்பு மண்டைக் குடைச்சல், குளிர்ச்சியினால் உண்டாகும் நரம்புவலி இவற்றுக்குத் தைலம்:

1.	பூநாகம் (நாக்கலாம்பூச்சி உலர்ந்தது)	70	கிராம்
2.	நொச்சியிலை (Earth worm)	35	,,
3.	வெள்ளை மிளகு	18	கிராம்
4.	பசுவின் பால்	300	மி. லி.
5.	ந. எண்ணெய்	400	மி. லி
6.	அபின்	400	மி. கி

நொச்சியிலையையும் வெ. மிளகையும் பால்விட்டு நன்றாக அரைத்துப் பசுப்பால், ந. எண்ணெய் கலந்து பூநாகத்தைப் போட்டுப் பதமுறக்காய்ச்சி (பூ நாகம் மிதக்கும்) இறக்கி அபினை மேற்படி தைலம் சிறிதுவிட்டு அரைத்து மேற்படி தைலத்தில் கலந்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். வாரம் ஒருமுறை வெந்நீரில் தலைமுழுகவும். நரம்பு வலியுள்ள இடத்தில் மேற்படி தைலம் தேய்த்து வெந்நீர் விட்டுவர, அல்லது வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்துவர குணமாகும்.

குறிப்பு :-

1. தைலங்கள் காய்ச்சும்பொழுது பழகிய மண்பாண்டத்தைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

2. சிறுதீயாக ஒரே சாதி விறகால் எரிக்க வேண்டும். காஸ், மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு பயன்படுத்தக்கூடாது.

3. நீர்ச்சத்து நீங்கக் காய்ச்ச வேண்டும். முறுகவிடக்கூடாது.

4. நீர்ச்சத்து இருக்கிறதா என்று பார்க்க ஒரு குச்சியில் துணியைச்சுற்றி காய்ச்சும் தைலத்தில் மூழ்கி எடுத்து சிறுவிளக்கில் காட்டவேண்டும். சுடுசுடு என்று கேட்டால் நீர் இருக்கிறது என்று பொருள்.

5. ந. எண்ணெய் அளவுக்கு 1/8 பாகம் கூடவே இருக்கும் பொழுது இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ந. எண்ணெய் அளவுக்குக் குறையக் கூடாது.

6. அபின் கலந்த தைலத்தைக் குழந்தைகளுக்குப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அப்படி வேண்டில், அபின் நீக்கி தைலங் காய்ச்சி குழந்தைகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

7. தைலம் தேய்த்துக் குளிக்கும்பொழுது சிரசிற்கு மட்டும் தான் தைலம் தேய்த்துக் கொண்டு பாசிப்பருப்பு தேய்த்து வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

8. 13-வது அத்தியாயத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள பத்தியங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

25. சொறி, சிரங்கு, வேர்க்குரு, முகப்பரு, கற்றாழை, நாற்றம் இவற்றுக்கு மருந்து:

குப்பைமேனி இலையைச் சிறிது மஞ்சள் உப்பு சேர்த்து அரைத்து 3 நாள்களுக்கு உடலில் தேய்த்துக் குளிக்கவும், பின் சுகந்த ஸ்நானப்பொடி தினமும் தேய்த்துக் குளிக்கவும். அப்பொடி தயாரிக்கும் விதம்:

1.	நயம் சந்தனத்தூள்	1	பங்கு
2.	நயம் சாம்பிராணி	1	,,
3.	பாசிப்பயிறு	1	,,
4.	வெட்டிவேர்	$\frac{1}{2}$	,,
5.	விலாமிச்சைவேர்	$\frac{1}{2}$	,,
6.	கோரைக்கிழங்கு	$\frac{1}{2}$	,,

7. கிச்சிலிக்கிழங்கு ½ ,,
8. கஸ்தூரி மஞ்சள் ½ ,,
9. ஏலரிசி ½ பங்கு
10. கோஷ்டம் ½ ,,
11. சோம்பு ½ ,,
12. சடாமாஞ்சில் ½ ,,
13. கார்போக அரிசி ½ ,,
14. தும்பராஷ்டம் ½ ,,

இவை எல்லாவற்றையும் காய வைத்து நன்றாகப் பொடி செய்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சோப்புக்குப் பதில் தினமும் இப்பொடியைத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் முன்கூறிய தோல் வியாதிகள் எக்காலமும் வராது. மேனிக்கு அழகுண்டாம்.

26. கூந்தல் வளர் தைலம்:

1. கோரைக்கிழங்கு
2. முதியோர் கூந்தல்
3. விலாபிச்சம் வேர்
4. வெட்டிவேர்
5. சந்தனக்கட்டை
6. அகில்கட்டை
7. தேவதாரிக்கட்டை
8. ஆலம் விழுது

இவை வகைக்கு 70 கிராம் ஆக இடித்து ~~2லி.~~ 24 லிட்டர் நீர் விட்டு எட்டுக்கு ஒருபங்காய்க் காய்ச்சியிறக்கி நன்றாய்ப்பிசைந்து பிழிந்து வடிகட்டியெடுத்துக் கொண்டு.

9. பச்சிலை
10. கிச்சிலிக்கிழங்கு
11. கஸ்தூரி மஞ்சள்
12. மதுரம்
13. கோஷ்டம்
14. ஏலரிசி
15. செம்மரக்கட்டை
16. சடாமாஞ்சி
17 செவ்வள்ளிக்கொடி
18. கிளியூரல்பட்டை
19 பூஞ்சாந்து

இவற்றை வகைக்கு 10 கிராம் ஆக இடித்துப் பால் விட்டரைத்து ஒரு படி நல்லெண்ணெய்யில் போட்டு மேற்படி கியாழமும் கலந்து எரித்து தைலபதம்கண்டுயிறக்கி தலை முழுகி வரவும். செகிட்சியாய் மயிர்வளரும். அன்றியும் பிரதிதினம் கூந்தலுக்குத்தடவி வரவும்.

வேறு முறை :

1.	வெந்தயம்	175 கிராம்
2.	கடுக்காய்ச்சூரணம்	35 ,,
3.	நெல்லிவற்றல் சூரணம்	35 ,,
4.	தானிக்காய்ச் சூரணம்	35 ,,
5.	கிச்சிலிக்கிழங்கு	70 ,,
6.	பச்சைக்கற்பூரம்	1 சிட்டிகை
7.	கற்றாழை மடல்கள்	3
8.	தேங்காய்	8
9.	பசுவின் பால்	125 மி. லி

கற்றாழை மடல்களைத் தோல் நீக்கி சதைப்பற்றிலிருந்து எடுத்த சாற்றில் வெந்தயத்தை அரைத்து மீதமுள்ள கற்றாழைச்சாறும் தேங்காய்ப்பாலும் கலந்து கடுக்காய், நெல்லி வற்றல், தானிக்காய்ச் சூரணங்களையும் கலந்து கலக்கி கிச்சிலிக் கிழங்கைப் பொடிசெய்து போட்டுப் பசுவின்பால் 125 மி. லி கலந்து காய்ச்சி பதமுடன் இறக்கி ஒருசிட்டிகை பச்சைக் கற்பூரம் சேர்த்து ஆறியபின் வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு தலைக்குத் தினம் தடவிச் சீவி வர முடிவளரும்; முடி உதிர்வதும் குணமாகலாம்.

27. தாம்பூல மாத்திரை

அடியிற்கண்ட முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட தாம்பூல மாத்திரைகளில் ஒன்றைத் தாம்பூலம் போடும் பொழுது உபயோகித்து வந்தால் சீதளம் (குளிர்ச்சி) அணுகாது. தேகத்தை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கும். வாய் நாற்றத்தை நீக்கி இரத்தத்தைப் பரிசுத்தப்படுத்தும். பெண்களுக்குக் கருத்தரித்த ஆறாவது மாதம் முதற் கொண்டு பிரசவம் ஆகும் வரை இம் மாத்திரையைக் கொடுத்து வர பிரசவத்துக்குப்பின் உண்டாகக் கூடிய சீதள சம்பந்தமான நோய்களைத் தடுத்து, பிறக்கும் குழந்தைக்குக் கரப்பான், மாந்தம், சுரம், வலி முதலிய பிணிகள் அண்டாது; குழந்தை செழுமையாக வளரும்.

1.	குங்குமப் பூ	— 40 கிராம்
2.	பச்சைக் கற்பூரம்	— 10 ,,
3.	இலிங்கம்	— 10 ,,

4.	பூரம்	— 10 கிராம்
5.	கிராம்பு	— 10 ,,
6.	இலவங்கப் பட்டை	— 10 ,,
7.	ஜாதிக்காய்	— 10 ,,
8.	கோஷ்டம்	— 10 ,,
9.	ஏலரிசி	— 10 ,,
10.	அக்கராகாரம்	— 20 ,,

இலிங்கமும், பூரமும் சேர்ப்பதற்கு முன் சுத்தி செய்ய வேண்டும். அதாவது இலிங்கத்தை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றிலோ அல்லது தாய்ப்பாலிலோ 10 நாள்கள் ஊறவைத்து எடுக்கவேண்டும். பூரத்தைத் தாய்ப்பால் அல்லது நன்றாக அரைத்த மிளகு கலந்த வெற்றிலைச்சாற்றில் ஊறவைக்கவும். மேற்படி 10 சரக்குகளில் பொடிசெய்ய வேண்டியதைப் பொடி செய்தும் மற்றவற்றை சேர்த்தும் கல்வத்தில் இடவும். (கல்வம்—மருந்து அரைக்கும்கல்)

11.	நயம் சந்தனத்தூள்	— 100 கிராம்
12.	கிராம்பு	— 10 ,,
13.	கோரைக்கிழங்கு	— 10 ,,
14.	சடாமாஞ்சில்	— 10 ,,
15.	சிறு நாகப்பூ	— 10 ,,

இவற்றை ஒன்றிரண்டாக இடித்து 1 லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு 100 மில்லி லிட்டராகக் காய்ச்சி வடித்து எடுத்த கஷாயத்தைக் கலுவத்தில் இட்ட சரக்குகளுடன் சேர்த்து மெழுகுப் பதமாக 12 மணி நேரம் அரைத்து உளுந்துப் பிரமாணத்தில் மாத்திரைகள் செய்து நிழலில் உலர்த்தி பத்திரப் படுத்தவும்.

28. ஆறாத புண்ணுக்கு மருந்து:- நாட்டுச்சர்க்கரை நல்லதா? சீனி நல்லதா? என்ற 10 வது அத்தியாயத்தில் தேனைப்பற்றிய குறிப்பைப் பார்க்கவும்.

மருந்து அருந்துபவர்கள் கவனிக்கவேண்டியவை:-

1. ஆங்கில வைத்தியமும் சித்தவைத்தியமும் ஒன்றுக்கொன்று முரணானவை. ஆகவே, அவ்விருவித மருந்துகளை ஒரே காலத்தில் பிரயோகிக்கக்கூடாது.

2. தைலம் தேய்த்துக் குளிக்கும் நாள்களில் எவ்வித மருந்துகளையும் சாப்பிடக்கூடாது.

3. சித்தவைத்தியத்தில் ரசம், பூரம் போன்ற பாஷாணவகைகள் கலந்த மருந்துகள், பஸ்பம், செந்தூரம் போன்ற உலோக மருந்துகளைப்பற்றி இங்கு பேசப்படவில்லை. ஏனெனில், அவற்றின் செய்முறைகள் சுத்தமாக இருந்தாலொழிய அவற்றால் பயன்கிட்டாதது மட்டுமின்றி உலோகச்சத்து சிறிதளவேனும் அதில் இருக்குமாயின் பல பிணிகள் பீடிக்கும் என்று சித்தர்களே சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஆகவே, அவற்றைச் சாப்பிட விரும்புபவர்கள் நூற்றுக்குநூறு சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகளையே வாங்கி உபயோகிக்க வேண்டும்.

4. மருந்து சாப்பிடுங்கால் மைதுனத்தில் ஈடுபடக்கூடாது.

5. பாகற்காய், அகத்திக்கீரை, கொத்தவரங்காய், சேப்பங்கிழங்கு, சேனைக் கிழங்கு, மொச்சை பயிறுவகையறா, கோழி, மீன், கருவாடு, முட்டை போன்ற கூடாத பொருள்களை நீக்கிப் புசிக்கவேண்டும்.

27. சிந்தனைத் துளிகள்

1. **ஆகாதவை:**

(அ) களியாட்டம், சூதாட்டம், காபி, தேயிலை, புகையிலை, புகை, பொடி, கஞ்சா, குடி.

(ஆ) பழஞ்சோறு, பழங்கறி, பழைய குழம்பு இவை அமுதத்திற்கு ஒப்பானாலும் சாப்பிடக் கூடாது.

(இ) கொதிக்க வைத்த தண்ணீர், காய்ச்சிய பால், சமைத்தகாய்கறி, குழம்பு இவற்றை மறுபடியும் சுட வைத்தாலும் கொதிக்க வைத்தாலும் அவை விஷத்துக்கு ஒப்பாகும்.

(ஈ) பலகாரம் சுட்ட எண்ணெய்யை மறுபடியும் பல தடவை பலகாரம் சுடுவதற்குப் பயன்படுத்தினால் அந்த எண்ணெய் தரம் கெட்டுப் புற்றுநோய் உண்டாவதற்கு ஏதுவாகிறது என்று ஆராய்ச்சி சொல்லுகிறது.

2. கடும் ஓட்டம், விளையாட்டுகள், கடும் வெயில், மழை, குளிர்காற்று, இளம் வெயில் (காலை வெயில்)

இவற்றால் உடம்பை வருத்தாமல் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். பேருண்டி, பெருந்தூக்கம், வீண் செயல், தூர்க்கந்த நற்கந்தம் நுகர்தல், பெருநீர் குடித்தல், தாகமடக்கல், சிறுநீரடக்கல், மலமடக்கல், அகங்காரம், இடம்பம் (வீண்பகட்டு),பேராசை, உலோபம், கோபம், காமம், மோகம், மதம், பயம் முதலிய தேகேந்திரிய கரணகுற்றங்கள் அடையாதிருத்தல் வேண்டும்.

சித்திரான்னங்கள்:

பொங்கல், புளியோதரை, போன்ற சித்திரான்னங்கள், வடை, பஜ்ஜி போன்ற எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள் ஏகதேசத்தில் மட்டும் கூடும்.

3. **கீரை:** கீரை இல்லாத மதிய உணவு ஓர் உணவாகாது.

4. **நீர், மோர், நெய்:** நீரைச்சுருக்கி, மோரைப் பெருக்கி, நெய்யை உருக்கிப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதாவது நீரை 5-ல் 3 பங்குவற்றக் காய்ச்சியும் மோரில் நீர் கலந்து பெருக்கியும், நெய்யை உருக்கியும் அருந்த வேண்டும்.

5. **நசியம், வமனம், அஞ்சனம்:**

(அ) **நசியஞ் செய்தல்:** $1\frac{1}{2}$ மாதங்களுக்கு ஒருமுறை முள்ளி, மாசிக்காய் முதலியவற்றால் நசியஞ் செய்து (மூக்குக்கு மருந்திடுதல்) கொள்ளல் வேண்டும். 26வது அத்தி யாயத்தில் பார்க்கவும்.

(ஆ) **வமனம்:** ஆறு மாதத்துக்கு ஒருமுறை மருக்காரை போன்ற மருந்துகளால் வமனம் செய்து கொள்ளல் (வாந்தி எடுத்தல்) வேண்டும். சாப்பிடும் விதம்: 26-வது அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்.

(இ) **அஞ்சனம்:** நான்கு நாள்களுக்கு ஒரு தரம் முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட கண்மையினால் அஞ்சனம் தீட்டல் வேண்டும். இதனால் கண்ரோகங் கள் வரா. கடையில் விற்கப்படும் கண் மையைவிட நாம் தயாரிக்கும் கண்மையே சிறந்தது.

தயாரிக்கும் முறை: கரிசலாங்கண்ணி இலையை இடித்துச் சாறு எடுக்கவும். 25 செ. மீ. அகலமும் நீளமுமுள்ள துணி

4 எடுத்துக் கொண்டு மேற்படி சாற்றில் முக்கிக் காய வைக்கவும். உலர்ந்தவுடன் மறுபடி மேற்படி சாற்றில் முக்கி உலர்த்தவும். இந்த மாதிரி ஏழு தடவை செய்யவும். அகல வாயுள்ள ஒரு மண்சட்டி புதிதாக வாங்கிச் சோற்றுக் கற்றாழையின் தோல் நீக்கிய சோற்றைச் சட்டியுள் தேய்த்து ஊறவைக்கவும் இந்த மாதிரி 5 தடவை செய்யவும். ஒரு அகலில் விளக்கெண்ணெய் ஊற்றி அதன்மேல் மேற்படி சட்டியைக் கவிழ்த்து வைக்கவும். காற்று உட்புகுவதற்குச் சிறுகற்கள் மேல் மேற்படி சட்டியை வைக்கவும். அகலில் திரியை வைத்து விளக்கேற்றவும். மறுநாள் பார்த்தால் பாத்திரத்தின் உட்பாகத்தில் கரி படிந்திருக்கும். அதைச் சுரண்டி எடுத்துக் கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெய் விட்டுக் குழப்பி ஒரு டப்பியில் வைத்துக்கொள்ளவும். வெள்ளி டப்பியில் எடுத்து வைத்தால் நல்லது. இதுவே கண்மை.

6. (அ) தினம் 2 வேளை — மலங்கழித்தல்

(ஆ) வாரம் 2 வேளை — தலை முழுகுதல்

(இ) மாதம் 2 வேளை — ஆண்—பெண் உடலுறவு

(ஈ) வருடம் 2 வேளை — பேதிக்கு இருத்தல்

7. இரண்டை அடக்கேல், ஒன்று விடேல்; மலஜலம் அடக்கக்கூடாது. விந்துவை வீணாக்கக்கூடாது.

8. தூக்கம் : (அ) பகலில் தூங்கக்கூடாது. ஆனால், களைப்படைந்திருந்தால் இளைப்பாறச் சிறிதுநேரம் தூங்கலாம். எது குறித்துப்படுத்தாலும் இடது பக்கமாகச் சாய்ந்து படுக்க வேண்டும். இது இருதயத்துக்கு அபரிமிதமான இரத்தம் கிடைக்க உதவும். இருதயம் ஒழுங்காக வேலை செய்வதற்குத் தேவையான பிராணவாயு அவசியம். அப்பிராணவாயுவை விநியோகிக்கும் இரத்தம் கரோனரி (Coronary)என்ற இரத்தக் குழாய் மூலமாகத் தான் இருதயம் முழுவதும் பரவுகிறது அந்த இரத்தக்குழாய் பழுது படும்போது இருதயம் வேலை செய்வதற்குத் தேவையான பிராணவாயு கிடைக்காததால் Coronary Attack என்ற இருதய நோய் உண்டாகிறது. ஆகவே, இடது பக்கமாகப் படுப்பதால் இருதயத்திற்கு எவ்வளவு நன்மை என்பதை இதன் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம். மேலும், எளிதில் மலங்கழிய வழி செய்யும். வலது பக்கமாகப் படுத்தால் இடது நாசியிலும், இடது பக்கமாகப் படுத்தால் பிங்கலை என்று சொல்லப்படும் வலது நாசியிலும் சுவாசம் நடைபெறும். இடது நாசியைச் சந்திரகலை என்றும், வலது நாசியை சூரியகலை என்றும் சொல்வர். இடதுபக்கம்

சாய்ந்து படுக்கும்போது சூரியகலையில் சுவாசம் நடைபெறுவதால் இரவில் குளிர்ச்சியான நேரத்தில் நம் உடம்புக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து ஜீரணத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் களைப்பையும் நீக்கிவிடும். உடலில் சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று மணி நேரம்தான் தூங்கவேண்டும் என்பது வள்ளலார் கருத்து. அதாவது இரவு 12.00 மணி முதல் 3-00 மணி வரை. ஆனால், நாம் சாதாரணமாக இரவு 11-00 மணிக்குப் படுத்து அதிகாலை 4-00 மணிக்கு எழுந்திருக்கலாம். ஆக ஐந்து மணி நேரம் தூக்கம் போதுமானது. எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு தூங்குகிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு ஆயுள் நஷ்டம். ஒருவன் ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி நேரம் மட்டும் தூங்கினானேயானால் அவன் 1000 வருடம் வாழ்ந்திருப்பான். இது வள்ளலாரின் கூற்று.

(ஆ) காற்றோட்டத்துக்காக வெட்டவெளியில் தூங்கக் கூடாது. அறையில் படுத்திருந்தாலும் சன்னல்காற்று நேராகத் தலையில் வீசும்படி படுக்கக்கூடாது. நீண்ட நேரத் தூக்கத்தை விட குறுகிய கால ஆழ்ந்த தூக்கமே சிறந்தது. கனவுகள் வராத வாறு செவ்வனே தூங்கவேண்டும். நள்ளிரவு 12 மணி முதல் 3 மணி வரை விழித்திருத்தல், திரைப்படம் பார்த்தல், உட்கார்ந்து கொண்டு பிரயாணம் செய்தல், கார் லாரி ஓட்டுதல் இவற்றை அவசியம் தவிர்க்கவேண்டும்.

9. **கனவுகள் :** எப்படி உணர்வுகளினால் உடல் நலம் பாதிக்கப் படுகிறதோ அதுபோல் நம் கனவுகளினால் உண்டாகும் உணர்ச்சிகளினாலும் உடல் நலம் பாதிக்கப்படுவது நிச்சயம். ஆகவே, கெட்ட கனவுகள் வராமல் இருப்பதற்காக நாம் படுக்கைக்குப் போகுமுன் நல்ல நினைவுகளோடு இருக்க வேண்டும். எந்த நினைவோடு இருக்கிறோமோ அந்த நினைவு சம்பந்தப்பட்ட உணர்வுகள்தான் கனவுகளாக மாறுகின்றன. ஆகவே, இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பின் ஓரிரு மணி நேரம் குடும்பத் துடன் அளவளாவுதல், சந்தோஷமான காரியங்களில் அமைதியாக ஈடுபடுதல், துதிப்பாடல்களைப் படித்தல், தியானம் செய்தல் போன்ற நல்ல உணர்வுகளைக் கொண்டால் கெட்ட கனவுகள் வரா. படுக்கப் போகுமுன் பாலுணர்வு கொண்ட கதை, கவிதை களைப் படிக்கக்கூடாது. தங்கள் தங்களது இஷ்ட தெய்வ நாமங் களை உச்சரித்துக் கொண்டே படுத்துறங்குவது மிகவும் நல்லது.

10. **வயிறு நிறைய ஆகாரம் :** நிறையச் சாப்பிட்டால் நிறைய சக்தி உண்டாகும் என்ற பொய்யான கருத்து பெரும்

பாலும் எல்லாரிடத்தும் நிலவுகிறது. அதுபோல ஒரு வேளை பட்டினி கிடந்தால் சக்தி குறையும் என்பதும் ஒரு தப்பான அபிப்பிராயம். பட்டினி இருந்தால் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். பட்டினி கிடந்து அனுபவித்துப் பாருங்கள்.

11. உடற் பருமன் : 30 வயதானவுடனே நம் உடல் பருமனாகி வருகிறதா, தொந்தி ஏற்பட்டுவிட்டதா என்பதைக் கவனித்து ஊளைச்சதை உண்டாகாவண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கேற்ப உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். ஊளைச் சதையைக் குறைக்கும் குணம் கரிசலாங்கண்ணிக்கும் வெள்ளைப் பூண்டுக்கும் உண்டு. இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ள அறிவுரைகள் அனைத்துமே உடலைப் பெருக்கவிடாமல் சீராக வைத்துக் கொள்ளும் தன்மையுடையவை.

ஒழுக்கமுடையவனாகவும், பக்தியுடையவனாகவும், இரக்கமுடையவனாகவும் இருக்கின்ற ஒருவனது உடல் பருமனாக இருப்பதன் காரணமாக அவன் இரத்த அழுத்த இருதய நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு அகால மரணமடைந்துவிடுகிறான். அவன் ஐயோ! முருகா!! என்று கூவி அழைத்தாலும் முருகன் அவனைக் காப்பாற்ற முற்படமாட்டார். தெய்வங்கள் ஆரோக்கியமான மெலிவான உடம்பில்தான் குடியிருக்கும். ஆகவேதான் சீரான உணவுப் பழக்கங்களைக் கொண்டு சீராக உடலை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

12. உபவாசம்: மாதம் ஒருமுறை ஒரு நாள் முழுப்பட்டினி இருக்க வேண்டும். அன்று வேலைகளில் அதிகமாக ஈடுபடக் கூடாது. இது உடலில் சுயமாக சக்தி உற்பத்தியாவதற்கும், உடலிலுள்ள அசுத்தங்களை வெளியேற்றுவதற்கும், உண்ட உணவின் சத்துகள் உடல் பூராவும் பரவுவதற்கும் உதவும். பட்டினி கிடந்தால் குடல்புண் (அல்சர்) உண்டாகும் என்று சிலர் சொல்லுவார்கள். ஆனால், குடல் புண்ணினால் அவதிப்படுபவர்களை விசாரித்தால் அதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தபோதிலும் அவ்வியாதிக்குப் பட்டினி காரணமல்ல என்பதுதெரியவரும்.

13. மஞ்சளின் மகிமை: பெண்கள் மஞ்சள் பூசிக் குளிக்க உடல் பொன்னிறமாகும். இயற்கையிலேயே இது ஒரு கிருமி நாசினி. உடல் நாற்றத்தை அகற்றிவிடும். வசீகரமான தோற்றமளிக்கும். இதற்கு ஒரு நல்ல மணம் உண்டு. மங்களகரமான மஞ்சள் நிறம் மஞ்சளுக்கு இயற்கையாகவே அமைந்து இருப்பதால் அதன் பெருமையை விளக்கவும் வேண்டுமோ? இதன் பெருமையை அறியாது மஞ்சளுக்குப் பதில் முகத்தில் பெண்கள்

செயற்கை வாசனை பொருந்திய கல்மாவை அல்லது சாக் பவுடரைப் பயன்படுத்துவது கெடுதலே மஞ்சள் பொடி தயாரிக்க மஞ்சளுடன் பூலாங் கிழங்கு, காய்ந்த எலுமிச்சப்பழத் தோல், உலர்ந்த மரிக்கொழுந்துப் பொடி, கஸ்தூரி மஞ்சள், வசம்பு இவற்றைச் சேர்த்துக் கொண்டு பொடி செய்து உபயோகித்தல் மிகவும் நல்லது.

14. வெள்ளம் வருமுன் அணைபோடு: (அ) இப்புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டவைகளெல்லாம் நோய்களை வராமல் தடுக்கும் முறைகள்; "Prevention is better than Cure" (நோய் வருமுன் காத்தலே சாலச் சிறந்தது) என்ற ஆங்கிலப் பழமொழிக்கு உகந்தவை. கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் உடனடியாக இம்முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கக் கூடாது. நோயிலிருந்து விடு பட்டு உடல் நல்ல நிலைமைக்கு வந்தவுடன் இம்முறைகளை ஒவ்வொன்றாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஆனால், கீரை சாப்பிடுதல்,காலை ஆகாரத்தில் சொல்லப்பட்ட கரிசாலைப்பால் காலையும் இரவும் அருந்துதல், இவற்றைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

(ஆ) இந்நூலில் கூறப்படும் இருதய நோய் என்பது பித்தப்பைக் கோளாறுகளினாலும் கொழுப்புப் பொருளாலும் இருதயம் இரத்தக் குழாய்களின் சுருங்கி விரியும் தன்மைக் குறை வினாலும் ஏற்படும் வியாதிகளைத்தாம் குறிக்குமே தவிர, இருதயத்துக்குள் துவாரம் இருத்தல், அதன் வால்வு கெட்டுப் போதல், இருதயம் வீங்குதல் (Enlargement of heart) இவற்றைக் குறிக்காது.

15. தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்:

இந்தப் பழமொழிக்கிணங்க குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே துதிபாடுதல், தியானம், பிராணாயாமம் செய்தல் இவற்றைப் பழக்கிக் கொடுக்க வேண்டும். மாமிச உணவின் மீது வெறுப்பை யும் கீரை உண்ணும் பழக்கத்தையும், பக்தி உணர்வையும் ஊட்டி வளர்க்க வேண்டும். குழந்தைகளைப் பலவந்தப்படுத்தாமல் அவர் களாகவே இவற்றை உற்சாகமாகக் கடைப்பிடிக்க நயந்து எடுத்துக் கூறவேண்டும். இம்மாதிரி, தைலம் தேய்த்துக் குளித்தல் போன்ற வற்றை வீட்டில் நடைமுறைக்குக் கொண்டு வருவதில் தாய்க் குலத்துக்குத்தான் முக்கியப் பங்கு இருக்கிறது. ஆகவே, பெண் மணிகள் இதில் அக்கறை கொள்வதுடன் தாங்களும் பிராணா யாமம், தியானம் இவற்றைச் செய்ய வேண்டும். ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது.

16. ஆடம்பரம் தேவையில்லை:

தமிழ்நாடு அதிக உஷ்ணமோ அதிகக் குளிரோ இல்லாத மாநிலம். ஆகவே, ஏர்க்கண்டிஷன் அறை தேவையில்லை. அன்றாடம் பறிக்கப்படும் காய்கறி, கீரை, பழங்களில்தான் சத்துகள் பூரணமாக இருக்கின்றன. ஆகவே, அவற்றைப் பல நாள்கள் கெடாமல் வைத்திருப்பதற்காகக் குளிர்சாதனப் பெட்டி தேவையில்லை. அன்றாடத் தேவையை அன்றாடம் வாங்கியே பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். காலை எழுந்தவுடன் தண்ணீர் அருந்துதல், பிராணாயாமம், தியானம் செய்தல், காலை, மாலை காற்றோட்டமான இடத்தில் தேகப்பயிற்சி செய்தல், மாலையில் சூரிய ஒளியில் ஸ்நானம் செய்தல், இரவு உணவுக்குப்பின் குறுநடையாக உலாவுதல், கடவுளைத் துதித்தல் இவற்றையெல்லாம் நமக்கு ஒரு காசுகூடச் செலவில்லாமல் கிடைக்கக் கூடியவை. கீரை, காய்கறி உணவும் பசுவின்பாலும், பசுமோரும், சிறிது சிரமம் எடுத்துக் கொண்டால் கைக்குத்தல் அரிசியும், சீனிக்குப் பதிலாக நாட்டுச் சர்க்கரையும், கிலோவுக்கு 50 காசு கூடுதலாகக் கொடுத்தால் மைதா மாவுக்குப் பதிலாகக் கோதுமை மாவும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியவை. ஆனால், இவையெல்லாம் உடலுக்கு நன்மை பயக்கக்கூடியவை. ஆயிரக்கணக்கில் வைத்தியச் செலவை நமக்கு மிச்சப் படுத்திக் கொடுக்கக் கூடியவை.

17. நவநாகரீகத்தின் விளைவுகள்:

இதன் விளைவாக டாக்டர்கள், வைத்தியசாலைகள் இவற்றின் எண்ணிக்கை பெருகிக் கொண்டு வருகின்றது. இயற்கையான உணவை விட்டு விட்டு, அதிசுத்திகரிக்கப்பட்ட செயற்கை உணவுகளால் நமக்குத் தீமையே விளைகின்றது. மலேரியா, காசநோய் போன்ற நோய்த் தடுப்புத் திட்டங்களுக்கான செலவினங்களை, பள்ளி மாணவ, மாணவிகளுக்கு நம் முன்னோர்கள் கூறிய 'நித்திய ஒழுக்கம் என்னும் உலகியலை' (இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ள நமது சித்தர்களின் முறைகளை) பள்ளிகளிலேயே கற்றுக் கொடுப்பதற்கும், நகரங்களில் பாதாள சாக்கடைத் திட்டம் பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர்த் திட்டம், தூசியற்ற சாலைகளை ஏற்படுத்தும் திட்டம் ஆகிய இவற்றுக்கும் திருப்பி விட்டால் வைத்தியசாலைகளின் எண்ணிக்கையும், அவ்வைத்தியசாலைகளுக்கு வரும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையும் குறையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

18. எளிமை: உணவில் எளிமை; உடையில் எளிமை; வாழ்க்கையில் எளிமை; தெய்வ வழிபாட்டிலும் எளிமை;

இவற்றைக்கடைப்பிடித்தால்தான் பிணியின்றி நீண்ட ஆயுளுடன் வாழலாம். ஆண்டவன் அருளையும் எளிதில் பெறலாம். ஆடம்பரத்தால் ஆவது ஒன்றுமில்லை. ஆண்டவன் எளியார்க்கு எளியார்; வல்லார்க்கு வல்லார். வள்ளலார் எளிமையைக் கடைப்பிடித்தே அருள் பெற்றார் அவர் உண்டதோ ஒரு கவளச்சோறு; உடையோ வெண்ணிற ஆடை; கடைசிக் காலத்தில் அவர் தங்கிய ஊர் வடலூர், கருங்குழி, மேட்டுக்குப்பம் போன்ற குக்கிராமங்கள். ஓட்டடுக்கு வீட்டையே கோயிலாகக் கொண்டார். சாதாரண மண் அகலில் விளக்கேற்றி அதனையே அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவனாக வழிபட்டார். பூமாலை சூட்டினால் வாடிவிடும் என்றும், வாடாத என்றும் அழியாத, திருவருட்பா பாமாலை சூட்டினார். தான் பூரண அருள் பெறவேண்டும், தான் பெற்ற பேரின்பம் இவ்வுலகம் பெற வேண்டும் என்ற கருத்துகளைக் காணிக்கையாகச் செலுத்தினார். கடுந்தவம் (தியானம்) புரிந்தார். அருளைப் பெற்றார்.

ஆகவே, பொருளாதாரத்தில் அடிமட்டத்தில் இருப்பவனுங்கூட பல்லாண்டுக்காலம் ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வதற்கும் அருள் பொருந்திய பேரின்ப வாழ்வு பெறுவதற்கும் கடைப்பிடிக்கக் கூடிய எளிய முறைகளே இப்புத்தகத்தில் எடுத்துரைக்கப் பட்டுள்ளன. ஒருவன் அருள் பெறுவதற்கு அறிவும் அவசியமில்லை. கடவுள் யார்? எப்படி இருக்கிறார்? எங்கு இருக்கிறார்? என்ற வியாக்கியானங்கள் செய்யும் அறிவு உடையவனுக்குக் கடவுள் கிட்டமாட்டார். கடவுள் மீது பூரண நம்பிக்கை வைத்து அவரிடம் சரணாகதிஅடைந்த அறிவில்லாதவனுக்கும் ஆண்டவன் எளிதில் அருள் பாலிப்பார். உதாரணத்துக்கு ஆறே நாள்களில் அருள் பெற்ற அடியார் காளத்தி கண்ணப்பரைக் கூறலாம்.

19. வீட்டில் கீரைத் தோட்டம்:

காய்கறி, பழங்களை விட கீரைதான் மருத்துவப் பயனுடையது. இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ள சில கீரைகள் சாதாரணமாகக் கிடைப்பதில்லை. ஆகவே, அவற்றை நம் வீட்டுப் புறங்கடையிலும், தோட்டங்களிலும் பயிரிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அவையாவன : (1) பொற்றலைக் கையாந்தகரை, (2) தூதுவளை 3) பசளை. முருங்கை மரம் அவசியம் வளர்க்க வேண்டும். பொன்னாங்கண்ணி சாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடியது. கரிசலாங்கண்ணி எல்லாவயல்களிலும் இயற்கையாகவே நிறையக் கிடைக்கின்றது. வாழைகளில் பேயன் வாழையை வீட்டுப் புறத்தில் பயிரிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். வேறுவகை வாழை வளர்க்கத் தேவையில்லை. இப்படிப் பயிரிட்டால் பலவித

கீரைகளுடன் பேயன் வாழைப்பூ, காய், பழம், தண்டு. முருங்கைக்காய், தூதுவளங்காய் இவற்றையும் எளிதில் பெறலாம். இவையெல்லாம் எளிதில் வளரக்கூடியவை; பலன் நிறையக் கொடுக்கக்கூடியவை. நன்மை பயக்கக்கூடிய இவற்றைப் பயிரிடாமல் மணமில்லாத பூக்களைப் பூக்கும் செடிகளை (Crotons) வளர்ப்பதில் என்ன பயன்?

20. வாழ்க்கையில் அமைதி :

"மனம்போல வாழ்வு" என்ற பழமொழிக்கிணங்க பெண் மணிகள் "பூவோட பொட்டோட" போகவேண்டும் என்று நினைப்பது போல் ஆண்களும் தங்கள் மனைவி இவ்வுலகை விட்டுப் பிரிந்தால் மங்களகரமான காரியங்களில் தங்களுக்கு மதிப்பு இல்லை என்றறிந்து உணர்ந்தார்களேயானால் இருபாலாருக்கும் நீண்ட ஆயுள் கிட்டும்.

21. சமூக சீர்திருத்தம்:

சாதி ஒழியவேண்டும் என்பது ஒரு சமூக சீர்திருத்தம். இக்கருத்தை முந்திய அத்தியாயங்களில் விவரமாகக் கூறி விட்டோம். சுமார் 40 ஆண்டுகளுக்கு முன் பெண்கள் வயதுக்கு வந்தவுடன் வெளியில் அனுப்பமாட்டார்கள். பள்ளிக்குச் சென்று கல்வி கற்றுக் கொண்டிருந்தாலுங்கூட பள்ளியிலிருந்து நிறுத்தி விடுவார்கள். 40 ஆண்டுகளுக்கு முந்திய காலத்தில் பெண்களுக்கு இக்கதி என்றால் 110 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த வள்ளலார் காலத்தில் பெண்களின் நிலைமை எவ்வளவு மோசமாக இருந் திருக்கும் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள். அக்காலத்திலேயே பெண்களுக்கும், கல்வி, யோகம் முதலியவற்றையும் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும் என்று வள்ளலார் வற்புறுத்தியுள்ளார்.

கணவன் இறந்தால் மனைவி தாலி வாங்கக்கூடாது என்று வள்ளலார் கூறியுள்ளார். இதன் விளக்கம்: இளம் விதவைகள், விரும்பினால், மறுமணம் செய்து கொள்ள சமூகம் அனுமதிக்க வேண்டும்.

22. மன்னிப்பு:

பல தீய காரியங்களில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் மனப்பூர்வமாகத் திருந்தி ஆண்டவனிடத்தல் முறையிட்டுக் கொண்டால் மன்னிப்பு உண்டு. திருந்தவில்லையெனில் மன்னிப்பே கிடையாது. அதாவது தீயகாரியங்களில் ஈடுபட்டவர்கள் உணர்ந்து திருந்தி விட்டால் அவர்களுக்கும் நல்வாழ்வுண்டு.

23. நேரம் இல்லையென்று சொல்லாதீர்கள்:

தியானம், தேகப்பயிற்சி, பிராணாயாமம், கடவுளைத் துதித்தல் இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் வியாபாரத்தைக் கவனிப்பதற்கோ, தொழில், பணிகளில் ஈடுபடுவதற்கோ நேரமில்லை என்று சிலர் சொல்லுவார்கள். ஆனால், இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள முறைகளைக் கடைப்பிடித்தால் காலை 4 மணிக்கு எழுந்துவிடலாம். இதனால் அதிக நேரம் கிடைக்கும். மதியம் ஒரு மணி நேரம் தான் ஓய்வு. அதிக நேரம் மதியம் தூங்குபவர்கள் தூங்காமல் நேரத்தை மீதப்படுத்தலாம். பாலுணர்வு கொண்ட விஷயங்களைப் படிப்பதையும், திரைப்படம் பார்ப்பதையும் தவிர்த்தாலே அதிக நேரம் கிடைக்கும். மேலும், நோயற்ற வாழ்வு நமக்கு நிச்சயம் கிடைக்கும் என்பதால் அக்கடமைகளைத் தடையின்றிச் சரிவரச் செய்ய இயலும். வியாதிக்காக வைத்தியரிடம் சென்று சிகிச்சை பெறும் நேரமும், காசும், கவலையும், அவதியும் மிகமிகக் குறைவு.

24. ஒளிவிளக்கு: இரவில் வீட்டில் இருள் இருக்கக்கூடாது. இருளை விரட்ட ஒரு சிறு விளக்கினை ஏற்றி வைக்கவேண்டும். இதனால் வீட்டில் அருள் விளங்கும்.

25. சக்தியை விரயமாக்காதீர்கள்:

உடம்பைக் காற்று படும்படியாக வைத்திருக்கக்கூடாது. ஏனெனில், காற்றுப் பட்டால் உடல் உலர்ந்துவிடும். அதாவது உடம்பின் உஷ்ணத்தைக்காற்று எடுத்துக் கொள்வதால் உடம்பின் சக்தி (உஷ்ணம்) பாதிக்கப்படும். ஆகவே, எப்பொழுதும் உடம்பைப் போர்த்திப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். நமது இந்து பக்தர்கள் அதிகாலையில் குளிரில் ஈரவேஷ்டியுடன் இருப்பதும், துண்டு அல்லது மேல் சட்டை அணியாமல் இருப்பதும் நல்லதல்ல. குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளிப்பதாலும், உடம்பில் உஷ்ணம் குறைந்து, சக்தியும் விரயமாகும். ஆகவே, மிதவெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

26. அகால மரணம்:

1. விலை உயர்ந்த உணவுப் பொருள்களை உண்ணும் வசதி படைத்தவர்கள் கூட சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், புற்று நோய் முதலிய வியாதிகளால் கஷ்டப்பட்டு அகாலமரணமடைந்துவிடுகிறார்கள். ஏழைகள் அவர்களை விட நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வதற்குக் காரணங்கள் மூன்று:

(அ) வறுமையால் அதிக வேளை அவர்கள் சாப்பிடுவதில்லை.

(ஆ) சூரிய ஒளியைப் பயன்படுத்தி சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

(இ) அவர்கள் உழைக்கிறார்கள். சில ஏழைகள் அகாலமரண மடைவதற்குக் காரணம் வறுமையால் உடலுக்குத் தேவை யான உணவு கிடைக்காததும் அளவுக்கு மீறி உழைப்பதுமே. உலகிலேயே வைத்தியத் துறையில் அதிக முன்னேற்றமடைந்த அமெரிக்காவில் கூட சுமார் 50 சத வீதத்திற்கு மேல் மக்கள் மேற்படி நோய்களால் அகால மரணமடைகின்றார்கள். காரணம் கொழுப்பும் அதிகப் புரதமும் நிறைந்த புலால் உண்ணுதலேயாகும்.

(ஈ) பலர் மேற்படி கடுமையான நோய்களால் அகாலமரணம் அடைவதற்குக் காரணங்கள்: கரிசாலை, பொற்றலைக் கையாந்தகரை தூதுவளை போன்ற மூலிகைகளை அலட்சியம் செய்தல், புலால், கிழங்குகள் போன்ற உண்ணக்கூடாத உணவுகளை உண்ணுதல், மூன்று வேளைக்கு மேல் உணவு அருந்துதல், அளவுக்கு மீறி உண்ணுதல், தீட்டிய அரிசி, மைதா மாவு, சீனி இவற்றை உபயோகித்தல், காபி, தேயிலை போன்ற பானங்களை அருந்துதல், கொதிக்க வைக்காத நீர் அருந்துதல், பகலில் உறங்குதல், கோபம், ஆத்திரம், பயம் போன்ற உணர்ச்சி களுக்கு எளிதில் வசப்படுதல், ஒரு வாரத்துக்கு ஒருமுறைக்கு மேல் போகம் செய்தல், 40 வயதுக்கு மேல் போகம் செய்தல், புகை, குடி போன்ற துர்ப்பழக்கங்களைக் கொள்ளுதல் இவையே என்பது நன்கு விளங்கும்.

27. சூரிய ஒளி: மாலை வெயிலிலிருந்து நம் உடம்பில் வைட்டமின் D உற்பத்தியாகிறது என்பதை அறிந்தும், இலவச மாகக் கிடைக்கும் அவ்வொளியைப் பயன்படுத்திக் கொள்வ தில்லை.

28. பக்தியுணர்வு : எந்த தெய்வத்தைத் துதிக்கின்றோம் என்பது முக்கியமல்ல; எவ்வளவு பக்தியுணர்வோடு துதிக் கின்றோம் என்பதுவே முக்கியம்.

29. செல்வம், அறிவு, கொடை, புலால் உண்ணாமை இவற்றுக்கு இலக்கணம்:

(1) ஒருவன் எவ்வளவு பொருள் பெற்றிருந்தாலும், அப்பொருள் ஏழைகளுக்குப் பயன்படவில்லையெனில் அப்பணம் பெற்றும் பயனில்லை.

(2) ஒருவன் எவ்வளவு அறிவு படைத்திருந்தாலும், நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கும் அருளைப் பெறுவதற்கும் ஏற்ப இவ்வுடலை ஓம்பி வளர்க்கவில்லையெனில், அறிவு படைத்தும் பயனில்லை.

(3) தானங்கள், நன்கொடைகள், காணிக்கைகள் மூலம் பாரிபோல் வாரி வழங்கினாலும், பசிக்கின்ற ஏழைகளை அன்னமிட்டு ஆதரிக்கவில்லையெனில் அத்தானங்களினால் பயனில்லை. அதுபோல் அவர்கள் புலால் உண்பவர்களாக இருந்தாலும் பயனில்லை.

(4) தானங்களை 'நான் செய்தேன்' என்று பிறரிடம் பெருமை பேசிக் கொண்டாலும், அக்கொடைகளால் பயனில்லை.

(5) ஒருவன், பிறவுயிரைக்கொல்லுவதைத் தடுக்க தன்னால் இயன்றளவில் முயற்சி எடுக்கவில்லையெனில், புலால் உண்ணாதிருந்தும் பயனில்லை.

30. ஆரோக்கியம் பற்றிய நூல்கள்:

ஒருவன் எவ்வளவுதான் படித்துப் பட்டம் பெற்றிருந்தாலும் தன் உடம்பை உயிரை வளர்க்கும் உபாயத்தை, நோயற்று நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வதற்கான வழிமுறைகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்காக ஆரோக்கியம் பற்றிய நூல்கள், வார, மாதாந்திர சஞ்சிகைகள், இக்காலக் கண்டுபிடிப்புகள் இவற்றைப் படித்தறிந்து கடைப்பிடிக்கவேண்டும். இவை எந்த வைத்தியத் துறையாகவும் இருக்கலாம். நாம் படிக்கவேண்டிய ஆரோக்கியம் பற்றிய சில புத்தகங்களின் விவரங்கள் வருமாறு:-

	நூலின் பெயர்	பதிப்பாளர் / ஆசிரியர் பெயர் / கிடைக்கும் இடம்
1.	திருவருட்பா 6—வது திருமுறையிலுள்ள வசனபாகம்	வள்ளலார் அருளியது சென்னை அருட்பெருஞ் ஜோதி அச்சகம், 110 அம்மன் கோயில் தெரு, சென்னை—79
2.	திருவருட்பா உரைநடைப் பகுதி	தவத்திரு ஊரன் அடிகள், வடலூர்—607 303
3.	பதார்த்த குணவிளக்கம் முதல் பகுதி (மூலவர்க்கம்)	ஆசிரியர்: சி. கண்ணுச்சாமி பிள்ளை, பி. இரத்தின நாயக்கர் அண்ட் சன்ஸ்

4.	நோயில்லா வாழ்வு ஆசிரியர்: சிறுமணவூர் முனுசாமி முதலியார்	26, வெங்கடராமையர் தெரு கொண்டித் தோப்பு, சென்னை—79
5.	Nutrition against aging	DR. MICHEL A. WEINER Ph.D., and Kathleen Goss (London Edition); Tarapore wala and Sons Limited. Dr. D. N. Road, Bombay—400 001.
6.	Nature Cure	மேற்படி விலாசத்தில் கிடைக்கும்.
7.	Nutritive value of Indian Foods	National Institute of Nutrition, Hyderabad—7
8.	நல்வழி—தமிழ் மாத இதழ்	
9.	Herald of Health monthly	
10.	Radiant Health	
11.	Best of Health	
12	All about the Baby	
13.	Your Guide to Health	The Manager
14.	Health and Happiness	Natioal Home and Health
15.	Radiant Living	Service, Post Box No. 20
16.	Health and Longevity	Poona—411 001.
17.	ஆரோக்கியமும், நீண்ட ஆயுளும்	
18.	சித்தர் கைகண்ட மருந்து	வைத்தியர் வி. பலராமைய்யா பி. ஏ., பி. எல். ஓய்வுபெற்ற மாவட்ட நீதிபதி வெளியிடுவோர்: அருள்ஜோதி பதிப்பகம் சென்னை—600 106
19.	நம் நாட்டு வைத்தியம்	ஆசிரியர்: எஸ் வீரப்பெருமாள் ஸ்ரீ ரங்கம் சண்முகானந்தா புத்தகசாலை 97, நைனியப்ப நாயக்கர் தெரு, சென்னை-3

20. Stress, Diet and your heart — Author: Dean Omish M. D. Clinical Fellow in Medicine Harward Medical Sclool, U. S. A

மற்றும் பல புத்தகங்கள்.

31. தொழில், அலுவலகப் பணியாளர்கள் கவனிக்க:

இவர்கள் மாலை 5 மணிக்கு வேலை முடிந்தவுடன் நேராக வீட்டுக்குச் செல்லாமல் மலம் ஜலம் கழித்து முகம், கை, கால் களைக் கழுவி 6.30 மணி வரை மாலை வெயிலில் உலாவுதல் போன்ற பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். இதனால் பிராண வாயு நிறைந்த சுத்தமான காற்று, சூரிய ஒளியிலிருந்து வைட்டமின் D-யும் பெற்று நாள் முழுவதும் செய்த வேலை யினால் உண்டான மனச்சோர்வு நீங்கிப் புத்துணர்வுடன் வீட்டுக்குத் திரும்பலாம். இது இல்லத்தில் குதூகலமான சூழ்நிலை ஏற்பட உதவும்.

32. கர்ப்பிணிகள் கவனிக்க:

கர்ப்பிணிகள் தங்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாகவும் நல்ல மனப்பாங்குடனும் வளர்ந்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ தங்களுடைய உணவு முறைகளை இப்புத்தகத் தில் கூறியபடி சீராக அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதாவது ஒரு கீரை சேர்ந்த சைவ உணவு, கால்சியம் பாஸ்பரஸ் நிறைந்த கரிசலாங்கண்ணிச்சாறு அருந்துதல், இவற்றைக் கடைப்பிடித்தல் அவசியம். இச்சாறு அருந்தி வந்தால் உடல் உறுப்புகளின் சுருங்கி விரியும் தன்மை நன்றாக அமையும். இது சுகப் பிரசவத்துக்கு உதவும். இதனால் பிரசவத்தின் போது அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர்க்கலாம். அறுவை சிகிச்சையினால் அதிகப்பணம் செலவாவதுடன் பிற்காலப் பிரசவத்துக்கும் அறுவை சிகிச்சை செய்யவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகிறது. தாதுப்பொருள்களும், வைட்டமின்களும் அவர்களுக்கு நிறையத் தேவையான பருவமிது. மாலையில் சூரிய ஒளியில் உலாவுதல் மிகமிக நல்லது. வைட்டமின் 'சி' நிறைந்த நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் அல்லது ஒரு நெல்லிக்கனி தினமும் சாப்பிடவேண்டும். இவர்கள் அடியார்களின் வரலாறு களைப் படிப்பதும் கேட்பதும் நல்லது. திடுக்கிடும் சண்டைக் காட்சிகள் நிறைந்த திரைப்படங்களைப் பார்க்கக்கூடாது. இவை அனைத்தும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் பொருந்தும்.

33. மலடு: இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ள உணவு மற்றும் பல முறைகளைத் தம்பதிகள் இருவரும் கடைப்பிடித்தார் களேயானால் இயற்கையாகவே மலடு நீங்க வாய்ப்புண்டு.

34. கருத்தடை:

"மைதுனம்" என்ற 14-வது அத்தியாயத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள படி மாதவிடாய் நாளிலிருந்து முதல் 4 நாள்கள் நீங்கி 12 நாள் களுக்குள் புணர்ந்தால்தான் கரு உற்பத்தியாகும் என்பதைப் பார்த்தோம். கர்ப்பத்தடை செய்ய விரும்புகிறவர்கள் மாதவிடாய் நாளிலிருந்து 16 நாள்களுக்குப் புணராமல் பின் புணர்வது கர்ப்பத்தடையை இயற்கையான முறையில் கடைப் பிடிப்பதாக ஆகும். அறுவை சிகிச்சை,மாத்திரைகள் சாப்பிடுவது போன்ற செயற்கை முறைகளைத் தவிர்க்கலாம்

35. (ஆ) சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் :

சர்க்கரை மாத்திரையை உட்கொள்வதைவிட இன்சுலின் (Insulin) உபயோகிப்பதே நல்லது. சர்க்கரை மாத்திரை சாப்பிடு பவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் போன்ற வியாதி களும் பக்கவிளைவுகளும் (Side effects) உண்டாகின்றன. மேலும் அவர்களுக்கு இரத்தக் குழாயில் இரத்தம் உறையும் அபாயம் இன்சுலின் உபயோகிப்பவர்களைவிட 2 மடங்கு அதிக மிருக்கிறது என்று டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள்.

"Recently there appeared in a popular Magazine an artic'e in which Dr. Edwards who heads the U. S. Food and Drug Administration was interviewed about Drugs that are said to take them as compared with controls who took no drugs, showed that deaths from heart diseases involving blood clotting were two and one half times more frequent among the drug users. He points out a fact :"I have observed over half a century of medical practice that there are few drugs without side effects. Sir William Osler is said to have remarked, "He who takes a drug must recover twice-once from the disease and once from the medicine-"

Dr. O. S. PARRETT, M. D.,
Article – Diabetes and Diet; Book: Best of Health.

காலையிலும் மாலையிலும் உலாவுதல் போன்ற பயிற்சி அவர்களுக்கு நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.பொற்றலைக் கையாந்த கரைப் பொடி போட்டுத் தலை முழுகினால் அன்று சர்க்கரை வியாதி கொஞ்சம் (சுமார் 20 சதவிகிதம் வரை) குறையும் மலம் சுத்தமாகக் கழியுமானாலும் சர்க்கரை வியாதி குறையும். இரண்டு வேளை மட்டும் சாப்பிடும் நியதி அவர்களுக்கு இன்னொரு நல்ல மருந்தாகும். புண் ஏற்படாமல் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், இதுதான் அவர்

களின் உயிருக்கு ஆபத்தைக் கொண்டு வரும். சிலந்தி, கொப்புளம் பிளவை உடலில் உண்டாகுமானால் அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்வதுடன் பேதிக்கு இருந்து பெருங்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இவர்கள் ஒருநாள் பட்டினி கிடந்தால் இரத்தத்திலுள்ள அதிக சர்க்கரை சக்தியாக மாறி சர்க்கரை வியாதி குறையும். ஆராக்கீரை, உடலில் இன்சுலினை உற்பத்தி செய்து இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையைக் குறைக்கும் குணமுடையது. ஆகவே இவர்கள் தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் ஆராக்கீரையைச் சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை வியாதி குறைவதுடன் அவ்வியாதியிலிருந்து பூரண குணமும் பெறலாம்.

(இ) **நரம்புப்பிடிப்பு :** திடீரென்று ஏற்பட்டால் அதற்கு 5 அல்லது 6 பெரிய ஒருதலைப்பூடு கருப்பட்டியுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் பிடிப்பு உடனே அகன்றுவிடும்.

(ஈ) **இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் உள்ளவர்கள் :** ஒரு பெரிய வெள்ளைப்பூடு ஒரு தலைப்பூடு) தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் 48 நாள்களுக்கு சாப்பிட்டுவர மேற்படி வியாதிகளின் வேகம் குறையும். இவர்கள் இரவில் பசுவின்பாலில் 4 ஒருதலைப்பூடு போட்டுக் காய்ச்சி பனங்கற்கண்டு கூட்டி தினமும் இரவில் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் குணம் வெள்ளைப் பூண்டுக்கு உண்டு (Garlic regulates blood pressure) புகைகட்டிய மலைப்பூடு தான் உயர்ந்த ரகம். தரைப்பூடு நன்மை செய்வதில்லை. ஆகவே, வியாதியஸ்தர்கள் மலைப்பூடுதான் பயன்படுத்த வேண்டும். இவர்களும் ஒரு நாளைக்கு 2 வேளைச் சாப்பாடு என்ற நியதியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஒரு நாள் பட்டினியாக இருந்தால் உடம்பிலுள்ள கொழுப்புச் சத்து கரைந்து சக்தியாக மாறும். இதனால் உடலில் கொழுப்புப் பொருள் குறையும். காபி, தேயிலை, இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் தன்மையுடையவை. ஆகவே, இவற்றை அருந்தக்கூடாது. அரை உப்பு சேர்ந்த உணவு சாப்பிடுவதே நல்லது. பித்தம், சிலேத்துமம் இரண்டையும் விட வாதம் மீறி இருப்பதே இந்நோய்க்குக் காரணம். ஆகவே, இவர்கள் முக்குற்றத்தையும் நீக்கவல்ல பொருள்களைச் சாப்பிடவேண்டும். அவையாவன:

(1) காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு செம்பு தண்ணீர் சாப்பிட வேண்டும்.

(2) தூதுவளங்காய்களைக் கறியாகச் சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

(3) 9-வது அத்தியாயத்தில் சொல்லியபடி கடுக்காய்ச் சூரணம் சாப்பிடவேண்டும்.

(4) தியானம் செய்ய வேண்டும்.

(5) புலால் சாப்பிடுபவராக இருந்தால் அதை ஒதுக்க வேண்டும்.

(6) தினமும் கரிசாலைச்சாறு சாப்பிடவேண்டும். அல்லது காலையில் 4-வது அத்தியாயத்தில் கூறியபடி கரிசலாங் கண்ணியை விழுது போல அரைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

(7) 5-வது அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்ட கரிசலாங்கண்ணிப் பால் மட்டும் காலை உணவாகக் கொள்ள வேண்டும்.

(8) சுக்குத் தண்ணீர் அருந்தவேண்டும்.

(9) மைதுனத்தில் ஈடுபடக்கூடாது.

(10) மலச்சிக்கல் இல்லாமல் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(11) வைட்டமின் C, உடலில் உள்ள கொழுப்புப் பொருளைக் குறைக்கும் தன்மையுடையது. ஆகவே, இவர்கள் தினமும் ஒரு நெல்லிக்கனி சாப்பிடுவது நல்லது.

36. **நாஸ்திகர்கள்:**

(அ) இயற்கைக் கடவுளின் வல்லமையினால் சகல அண்டங் களும் இயங்குகின்றன என்ற உண்மையையும் பக்தியுணர்வால் உடம்பில் சக்தி உற்பத்தியாகிறது என்ற உண்மையையும் உணராதவர் நாஸ்திகர்கள்.

(ஆ) கடவுளின் பெயரால் மனிதகுலத்தில் உயர்வு தாழ்வு படைத்ததன் காரணமாகவும், மூட நம்பிக்கைகளான உயிர்ப்பலி, நரபலி கொண்ட சிறு தெய்வ வழிபாட்டினாலும் அருள் பெறுவதற்கு ஆடம்பர பூஜை போன்ற வேண்டாத செலவினங் கள் அவசியமானது என்ற சிலரின் தவறான கருத்துகளினாலும் நாஸ்திகம் தோன்றியது. 'ஒன்றே குலம்; ஒருவனே தேவன்' என்ற திருமூலர் வாக்கிற்கிணங்க,

(1) மனித குலத்தில் சாதி, மத, சமய வித்தியாசம், உயர்வு தாழ்வு கிடையாது.

(2) இயற்கைக் கடவுளின் அருளைப் பெற ஆடம்பரங்கள், ஆரவாரங்கள், புறச்சடங்குகள் தேவையில்லை என்ற கொள்கைகளைப் பரப்பினால் சமுதாயத்தில் ஒற்றுமை வளர வழிவகுக்கும்.

37. ஆஸ்திகர்கள்:

இந்து மதத்தைக் காப்பாற்றவும், வளர்க்கவும், விஸ்வ இந்து பரிஷத், இந்து முன்னணி என்ற பெயர்களின் பல ஸ்தாபனங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. இவை இந்துமதத்துக்குள் ஒற்றுமையை உண்டாக்குவதே முதல் கடமையாகக் கொள்ளவேண்டும். அதற்கு ஜாதி, சமய வேறுபாடு, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மையை அடியோடு ஒழிக்க முற்படவேண்டும். நமக்குள் ஒற்றுமை ஏற்பட்டால்தான் அந்த ஸ்தாபனங்களின் நோக்கங்களும் நிறைவேறும். அதற்காகக் கலப்புத் திருமணத்தை ஆதரித்தும், கலப்பு மணத் தம்பதிகளுக்கு ஊக்கம் தந்தும், அத்தம்பதிகளின் வாழ்க்கைக்கு இடையூறாக இருக்கும் சமூகக் கட்டுப்பாடுகளைக் களைந்து எறியவும், வேண்டிய நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். தங்களுடைய பிள்ளைகளுக்குக் கலப்புத் திருமணம் செய்விக்கப் பெற்றோர்களே மனமுவந்து முன்வர வேண்டும்.

இந்நோக்கம் நிறைவேறினால் தான் இந்தியர் அனைவருக்கும் மதவேறுபாடு இல்லாமல் ஒரே சீரான சிவில் சட்டங்களை இயற்ற மத்திய அரசை வற்புறுத்த உரிமையுடையவராவர். அதற்காகவும், மற்ற மதங்களுடன் ஒற்றுமை காண்பதற்கும் தங்களது தற்போதைய அணுகுமுறையை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும் இந்து மதத்துக்குள்ள சாதி, சமய வேறுபாட்டை ஒழிக்க அரசியல் சட்டத்தை மத்திய அரசு திருத்த வற்புறுத்த வேண்டும். பள்ளிக்குள் நுழையும் பிராயத்திலேயே என்ன ஜாதி? என்று மாணவனைக் கேட்பது நமது சமுதாயத்திற்கே ஓர் இழுக்கு.

38. தாழ்த்தப்பட்டவர்களின் மேம்பாடு: (1) இதற்காக மத்திய, மாநில அரசுகள் கோடிக்கணக்கான பணத்தைச் செலவு செய்து வருகின்றன. ஆனால், செலவுக்குத் தகுந்த பலன்கள் கிடைக்கவில்லை. தாழ்த்தப்பட்டவர்கள் உயர்த்தப்படவேண்டுமானால் முதலில் செய்யவேண்டிய காரியம், இந்தியாவிலுள்ள எல்லா நகராட்சி, மாநகராட்சிகளிலும் அவற்றைச் சார்ந்த ஊர்களிலும் பாதாள சாக்கடைத் திட்டங்களை உடனடியாக நிறைவேற்ற வேண்டும் என்பதே. இத்திட்டம் அரிசனங்களின் பணிகளை மேம்படுத்தும் என்பதில் ஐயமில்லை. (2) அரிசனங்களுக்

கென்று தனியாக குடியிருப்புகள், விடுதிகள் (Hostel) ஏற்படுத்தக்கூடாது. இம்மாதிரி அவர்களைத் தனிமைப்படுத்துவதால் அவர்களுக்கிடையே தாழ்ந்த மனப்பான்மை (Inferiority complex) இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. அரிசன மாணவர்களை மற்ற இனத்தவர் தங்கும் மாணவ விடுதிகளில் தங்க வைக்க வேண்டும். அதுபோல் பிற சமூகத்தினர் குடியிருக்கும் இடத்தில் அவர்களைக் குடியமர்த்த வேண்டும். (3) அவர்களிடம் ஊறிக் கிடக்கும் குடிப்பழக்கம், பன்றி வளர்த்தல் அதன் மாமிசம் உண்ணல் போன்ற ஒதுக்கத்தக்க பழக்க வழக்கங்களை அவர்களிடமிருந்து ஒழித்துக்கட்டவேண்டும். (4) அரிசன மாணவர்களுக்கு கல்விக்காகக் கொடுக்கப்படும் உதவித் தொகையை ரொக்கமாகக் கொடுக்காமல், அவர்களுக்குத் தேவையான உடை, பள்ளிப் புத்தகங்கள், பள்ளிக் கட்டணங்கள், தங்கும் விடுதிக் கட்டணங்கள், இவற்றை அரசாங்கமே செலுத்துவதுமன்றி அவர்களுக்குப் போதிய கல்வி புகட்டவும் அவர்களின் கல்வித்திறனை அதிகரிக்க சிறப்புப்பயிற்சி (Special tution) கொடுக்கவும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் அவர்களும் சமுதாயத்தின் மத்தியில் பழக நேரிட்டு அவர்களின் தாழ்வு மனப்பான்மை மறைந்துவிடும் என்பது திண்ணம்.

39. சத்துணவுத் திட்டம்: பெயருக்குத் தகுந்தாற்போல் செயற்பாடு அமைய வேண்டுமானால் கரிசலாங்கண்ணி, பசளை, முருங்கை போன்ற எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய கீரைகளைப் பருப்புடன் குழம்பு வைத்து மாணவ, மாணவியருக்குப் பரிமாற வேண்டும். கைக்குத்தலரிசியே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இக்கீரை வகைகளைப் பள்ளி வளாகத்திலேயே பயிரிட்டு வளர்க்கலாம். ஏற்கெனவே, கூறியவாறு கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, புன்செய் நன்செய் காடுகளில் ஏராளமாகக் கிடைக்கிறது. பயிரிடவேண்டிய அவசியமில்லை.

40. தைலம் தேய்த்துக்குளிப்பதன் அவசியத்தை உணர்க:-

நீங்கள் ஒரு மாதத்துக்கு, குளித்தபின் தலைக்கு எந்த எண்ணெயும் தேய்த்துக் கொள்ளாமல் இருந்து பாருங்கள். சில நாள்களிலேயே கண்களில் எரிச்சல் உண்டாகும். ஏதாவது ஒரு நோய் உங்களைப் பற்றிக் கொள்ளும். தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது தலைமயிர் வளர்ச்சிக்கும், கவர்ச்சிக்கும் அல்ல என்பதும், செழுமையாக வளர்ந்து வளமையாக இருப்பதற்கு மட்டுமல்ல என்பதும் விளங்கும். தினந்தோறும் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டால் அதிகமான உஷ்ணம் குறைந்து உடல் நலம் நன்றாக இருக்கும் என்பதை நீங்கள் அறிந்து

கொள்ளலாம். தைலம் தேய்த்துக் குளிப்பதன் முக்கியத் துவத்தையும் உணரலாம்.

41. தமிழ் அகராதி:-

நம் முன்னோர்களின் நூல்களைக் கற்றிறிந்தால்தான் அவர் களின் ஞானத்தின் விளைவை உணரமுடியும். அவை பெரும் பாலும் செய்யுள்களாகவே இருக்கின்றன. அவை படிப்பதற்குத் துணையாக, நாம் ஒவ்வொருவரும் பொதுவாக ஆங்கில அகராதி வைத்திருக்கையில், தமிழ் அகராதி இல்லாதது ஒரு பெருங்குறை. இது தமிழுக்கே இழுக்காகும். தமிழ்ப் பேராசிரியர்களும் புலவர் களும் தமிழ் அகராதி வாங்கச் சொல்லி மாணவர்களை வற்புறுத்தவேண்டும்.

42. பூஜை: பூஜை என்ற பெயரில், கோயில்களில் கடவுளைத் துதிப்பதற்காக தோத்திரப்பாடல்களைப் பாடுவதற்கு வரும் பக்தர்களின் மெய்யுணர்வுக்கு இடையூறாக, மேள நாதஸ்வர வாத்தியங்களை இசைக்கின்றார்கள். இத்தகைய ஆரவாரங்களைக் கைவிட்டு விட்டு, பூஜை சமயம் பக்தர்களின் கூட்டு வழிபாடு நடத்தலாம். வீட்டிலும் பூஜைக்காகப் பணம் செலவு செய்யாமல் தங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தின் முன் மனைவி மக்கள் உற்றார் உறவினருடன் கூட்டுவழிபாடு நடத்தலாம்.

ஐயப்பன் கூட்டு வழிபாடு கேட்பதற்கு இனிமையாக இருக் கிறது. ஆனால், ஒரு சில பக்தர்கள் அதிகம் சப்தம் போட்டுப் பாடுகிறார்கள். அதனால் அவர்களுக்கு சக்தி விரயமாகிறது. எனவே, இவர்கள் நிதானமாக மெல்லிய குரலில் வழிபாடு செய்தால் நன்றாக இருக்கும். மேலும், அவர்கள் நள்ளிரவுக்குப் பின் தூங்குங் காலத்தில் வழிபாடு செய்கிறார்கள். இந்நேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு அதிகாலை 4-00 மணிக்கு எழுந்து வழி பாடு செய்வது நல்லது. மேலும் ஐயப்பன் கோவிலுக்குப்போகும் பக்தர்கள் சீக்கிரமே வீடு திரும்ப வேண்டும் என்ற நோக்கோடு இரவெல்லாம் தூங்காமல் பிரயாணம் செய்கிறார்கள். இது உடல் நலத்திற்குக் கெடுதி மட்டுமல்ல, அவர்கள் பயணம் செய்யும் வாகனங்கள் விபத்துக்குள்ளாகும் ஆபத்து அதிகமா கிறது. ஆகவே இரவு 12-00மணி முதல் பிரயாணத்தைத் தவிர்த்து ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு 4-00 மணிக்கு எழுந்து பிரயாணம் செய்யலாம்.

43. விகற்ப உணர்வு கொள்ளக்கூடாது: தங்கள் தெய்வமே உயர்ந்த தெய்வம் என்று நினைப்பவர்கள், மற்ற தெய்வங்களைப் பார்த்தோ, மற்ற மதச்சின்னங்களைப் (விபூதி பூசுதல், சிலுவை

அணிதல்) பார்த்தோ விகற்ப உணர்வு கொள்ளக்கூடாது. இந்து மதத்தைச் சார்ந்த ஒரு சிலர் வேளாங்கண்ணி அன்னையைத் தரிசிப்பதற்கும் நாகூர் தர்க்காவுக்கும் போய் வருகிறார்கள். மற்றவர்கள், 'இவர்கள் ஏன் பிற மதக் கோவில்களுக்குப் போய் வருகிறார்கள்' என்று நினைத்தால் அதுவே விகற்ப உணர்ச்சி. அவ்வாறான உணர்வு கொள்ளக்கூடாது. விகற்ப உணர்வுகளை ஒழித்தவர்களின் உள்ளத்தில்தான் கடவுள் குடி கொள்வார். வள்ளலார், வடிவுடை மாணிக்க மாலையில் அம்மனை, 'கற்பே, விகற்பங்கடியும் ஒன்றே' என்று வர்ணிக்கிறார்.

(ஒன்றே—ஒப்பற்றவளே; கடியும்—ஒழிக்கும்)

44. கோவிலுக்குப் போகலாமா அல்லது வீட்டில் இருந்து கொண்டே துதிக்கலாமா?

கடவுளைத் துதிப்பதில் எக்கடவுளைத் துதிக்கிறோம் என்பது முக்கியமல்ல என்று சொன்னோம். அது போல் எந்த இடத்தில் இருந்துகொண்டு துதிக்கின்றோம் என்பதும் முக்கியமல்ல. எந்த இடத்தில் நீங்கள் துதித்தாலும் தோத்திரங்கள் செய்தாலும் மெய்யுணர்வோடு செய்யவேண்டும் என்பதே பிரத்தியட்சமான நிலை. மெய்யுணர்வு உங்களுக்கு உண்டாவதற்கான பக்குவநிலை ஏற்பட்டுவிட்டால் வீட்டிலிருந்து கூட துதிக்கலாம். இதற்கு அடியிற்கண்ட உதாரணங்களை எடுத்துக் கூறினால் உங்களுக்கு நன்றாக விளங்கும்.

1) அடியேனது அனுபவம்:- வீட்டிலிருந்து கொண்டு துதிப் பாடல்களைப் பாடினாலும், பெரிய நகரங்களிலுள்ள பிரசித்தி பெற்ற சந்தடி நிறைந்த திருக்கோவிலுக்குச் சென்று பாடினாலும், ஏகாந்தமான சூழ்நிலையில் குக்கிராமங்களில் அமைந்துள்ள (நால்வர்களின் பாடல் பெற்ற) தலங்களுக்குச் சென்று பாடினால்தான் அடியேனுக்குப் பக்தியுணர்வு அதிகம் உண்டாகும்.

2) நால்வர்கள் திருக்கோயில்கள் தோறும் சென்று பாடிப் பரவசமுற்று முக்தி பெற்றார்கள்.

3) வள்ளலார் வடலூர் கருங்குழி கிராமங்களில் வாழ்ந்து, மேட்டுக்குப்பம் என்ற கிராமத்தில் ஒரு ஓட்டடுக்கு வீட்டில் புகுந்து முக்தி பெற்றார்.

4) 63 நாயன்மார்களில் ஒருவரான சண்டிகேஸ்வரர் திருவாப்பாடி (திரு ஆ பாடி. ஆ - பசு) என்ற கிராமத்தில் பசுக்களை மேய்த்துக் கொண்டு வெட்டவெளியில் மண்ணினால்

சிவலிங்கம் செய்து அதன் மீது பசும்பால் சுறக்கவிட்டு வணங்கி பரவசமடைந்து முக்தி பெற்றார்.

5) திருநின்றவூர் என்ற தலத்தில் அவதரித்த பூசலார் நாயனார், தமது உள்ளத்தில் மானசீகமாகக் கோவிலை நிர்மாணித்து, சிவபெருமானை வழிபட்டு வந்தார். அதே சமயத்தில், நரசிம்மப் பல்லவ மன்னன் வாதாபியை அழித்துப் புலிகேசியை வென்று வெற்றி பெற்ற மமதையில் வெற்றிச் சின்னமாக (பக்திச் சின்னமாக அமையாமல்) கைலாச நாதர் கோயிலை எழுப்பினார். அக்கோயிலில் சிவபெருமான் எழுந் தருள வேண்டுமென்று, கோலாகலத்துடன் கும்பாபிஷேகத் துக்கு ஏற்பாடு செய்தார். ஆனால், அன்று சிவபெருமானோ, அக்கோயிலில் எழுந்தருளாமல், பூசலார் நாயனார் உள்ளக் கோவிலில் குடிபுகுந்து, அவருக்கு அருள் புரிந்தார்; அன்று திருநின்றவூர் கோலாகலமாக விளங்கியது. (அக்கைலாசநாதர் கோவில் இன்றும் அருள் இழந்து, பாழடைந்த நிலையில் இருப்பதைக் காணலாம்.)

45. அருள் நீத்து மருள் பூத்த இவ்வுலகம்:-

அருள் நிறைந்த தியானம், கடவுள் பக்தி இவற்றை மறந்து அருளுக்கு மாறுபட்ட மனித சமுதாயத்தின் செயல்களாலும், ஒரு பாவமும் அறியாத பிராணிகளைக் கொன்று தின்று நமது வயிற்றைச் சுடுகாடாக ஆக்குவதாலும்தான் (We are living graves ofmurdered beasts slaughtered to satisfy our appetite .George Bernard Shaw) உலகில் அருள் மறைந்து, மருள்நிறைந்து இருள் சூழ்ந்து உலகெங்கும் இனக்கலவரங்கள், கொரில்லாக்களின் தாக்குதல்கள், பலவிதமான விபத்துகள், நாடுகளுக்கிடையே கடும் போர்கள், புதுமையான தீர்க்க முடியாத நோய்கள், இயற்கைச் சீற்றங்கள் இவற்றால் ஆண்டு தோறும் பல்லாயிரக் கணக்கான மக்கள் கொல்லப்படுகின்றார்கள். ஆகவே, நம் சகோதர மக்களுக்காக நாம் மருட் செயல்களைத் தவிர்த்து அருள் நெறியில் நிற்போமாக.

46. ஐந்தெழுத்தின் பெருமை:-

தியானம் பண்ணும்போதும், சும்மா இருக்கும்போதும் ‘நமசிவாய’ என்ற திருநாமத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். இதற்குப் பதிலாக ‘சிவாயநம’ என்ற நாமத்தையும் உச்சரிக்கலாம். இவ்விரண்டு நாமங்களும் ஒரே சிறப்புடையவை. ‘நமசிவாய’ ஏன் உயர்ந்தது? தியானத்தின்போது சுவாசத்தை ஒடுக்க வல்லது அத்திரு மந்திரமே. வள்ளலார் கடவுளை, ‘அருட்பெருஞ்ஜோதி,

தனிப் பெருங்கருணை' என்று சிறப்புப் பெயரிட்டு அழைத்தாலும் நமசிவாய என்ற மந்திரத்தையே ஓதும்படி அறிவுரை கூறுயிருக்கிறார். அவர் அம் மந்திரத்தை மாற்றாமல் இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. மற்ற நாமங்களெல்லாம் அடுத்து தான் கருதப்படும். மற்ற மதத்தினர் தங்கள் இஷ்ட நாமத்தை ஓதிக் கொள்ளலாம்.

47. அருட்பெருஞ்ஜோதி :

நமது முன்னோர்களின் நூல்களை ஊன்றிப் படித்திருந்தால் சிவபெருமானை அருட்பெருஞ்ஜோதியாகவே கண்டார்கள் என்பதும், திருவருட்பா ஆறாவது திருமுறையை நன்றாகக் கற்றுணர்ந்திருந்தால் வள்ளலார் அருட்பெருஞ்ஜோதியை 'இடையுறாத் திருச்சிற்றம்பலத்தாடும் இடது காலை' தூக்கி நடம்புரியும் நடராஜ பெருமானாகவே காண்கின்றார் என்பதும் விளங்கும். தீவிர சைவர்கள் என்றும், தீவிர சமரச சுத்த சன்மார்க்கர்கள் என்றும் தங்களைச் சொல்லிக் கொண்டு ஒரு சிலர் இவ்வுண்மையைப் புரிந்து கொள்ளாதது வருந்துதற்குரியது.

> ''எப்பொருள் எத்தன்மைத்தாயினும் அப்பொருள்
> மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு''
>
> —திருவள்ளுவர்

48. சும்மா இருக்கும் சுகம்: சாதாரணமாக வேலைஇல்லாத நேரத்திலும் பிரயாணம் செய்யும் பொழுதும் 'நமசிவாய' என்ற மந்திரத்தை ஓதிக்கொண்டிருந்தாலும் அல்லது கடவுளை எந்த வகையிலாவது நினைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் அல்லது சந்தோஷமாக மனம் கலகலவென்றிருந்தாலும் தேகத்திற்குச் சுகம் கிடைக்கும். சக்தியும் உண்டாகும்.

> **''இன்று வருமோ நாளைக்கே வருமோ அல்லது மற்**
> **றென்று வருமோ அறியேன் எம்கோவே — துன்றுமல**
> **வெம்மாயை அற்று வெளிக்குள் வெளிகடந்து**
> **சும்மா இருக்குஞ் சுகம்''**

எப்படித் தியானத்தில் கிடைக்கும் நன்மைகள் தூக்கத்தினால் கிடைப்பதில்லையோ, அதுபோல மேலே கூறப்பட்டுள்ள உற்சாக நிலையில் கிடைக்கும் சுகம், சோம்பல் உணர்வோடு இருக்கும் பொழுது கிடைப்பதில்லை. ஏனெனில், தூக்கமும் சோம்பல் உணர்வும் அழிவுசக்தியைக் (Exo - thermic reaction) கொண்டவை.

49. முக்திக்கு வழி பக்தி; பக்திக்கு வழி.........

முக்திக்கு வழி பக்தி என்பர்; அப்பக்திக்கு வழி சக்தி (ஆரோக்கியம்); சக்திக்கு வழி அன்பு; அன்புக்கு வழி தீய உணர்வு

கள் கொள்ளாமை; இதற்கு வழி உணவு விதிமுறைகளைக் கடைப் பிடித்தல், கீரை, காய்கறி, சார்ந்த எளிய சைவ உணவு புசித்தல், தியானித்தல், ஐந்தெழுத்தோதுதல் இவையேயாம். ஆகவே, நமது உணவு முறைகளே முக்திக்கு வித்தாகிறது என்பது தெள்ளத் தெளிந்த உண்மை.

50. விதியை மதியால் வெல்லலாம்:

விதியை நம்பி வாளா இருக்கக்கூடாது. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக நம் கடமைகளைச் செய்ய முற்படவேண்டும். இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள முறைகளைக் கையாண்டால் அகாலமரணம் அடைவதைத் தவிர்த்து, விதியை வென்று பல ஆண்டுக்காலம் வாழ்ந்து அருள் பெறலாம் என்பது திண்ணம். விதியை மதியால் வெல்லலாம் என்ற உண்மையை ஔவையார் அடியிற்கண்ட செய்யுளில் கூறியுள்ளார்.

''சிவாய நமவென்று சிந்தித் திருப்பார்க்கு
அபாய மொருநாளு மில்லை — உபாயம்
அதுவே மதியாகு மல்லாத வெல்லாம்
விதியே மதியாய் விடும்''

எனவே, விதியை வெல்லும் சக்தி 'சிவாயநம' என்ற மந்திரத் துக்கு உண்டு என்பதை உணர்ந்து தினமும் தியானம் செய்து மேற்படி மந்திரத்தை ஓதுங்கள்.

28. வாழ்வில் உங்கள் செயல்பாடுகளின் மதிப்பீடு

1) உத்தமமான செயல் ஒன்றுக்கு மதிப்பெண் 20

2) மத்திமமான செயல் ஒன்றுக்கு மதிப்பெண் 10

3) அதமமான செயல் ஒன்றுக்கு மதிப்பெண் 0

குறிப்பு: 40 செயல்கள் அனைத்தும் சரியாகக் கடைப்பிடிப்பவர்கள் பெறும் மொத்த மதிப் பெண்கள் 800. இப்பொழுது உங்கள் செயல்பாடுகளுக்கு நீங்களே மதிப்பெண் போட்டுக் கொண்டு எத்தனை மதிப்பெண்கள் எடுத்திருக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்களே யூகித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வரிசை எண்	உத்தமம் (முதல்தரம்)	மத்திமம் (இடைத்தரம்)	அதமம் (கடைத்தரம்) (செய்யக் கூடாத செயல்கள்)
1.	அதிகாலையில் 4.00 மணிக்கு எழுந்திருத்தல்.	காலை 5.30 மணிக்குள் எழுந்திருந்தல்.	காலை 5.30 மணிக்குப்பின் எழுந்திருத்தல்.
2.	காலை எழுந்தவுடன் கடவுளைத் துதித்து ஒரு செம்புத் தண்ணீர் அருந்தி சுமார் 10 நிமிடம் உலாவுதல்.	எழுந்தவுடன் காபி, தேயிலை அருந்தாதிருத்தல்.	காலை எழுந்தவுடன் காபி, தேயிலை அருந்துதல்.
3.	ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை, காலை, மாலை, மலஜலம் கழித்தல்.	ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை மலம் கழித்தல்.	ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை கூட மலம் கழியாதிருசதல்.
4.	காலை சுமார் ஒரு மணி நேரம் தியானித்தல்.	சுமார் ½ மணி நேரம் தியானித்தல்.	தியானம் செய்யாதிருத்தல்.

5.	மதியம் அல்லது மாலை சுமார் ஒரு மணி நேரம் தியானித்தல்	சுமார் ½ மணி நேரம் தியானித்தல்	தியானம் செய்யாதிருத்தல்.
6.	இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் சுமார் ஒருமணி நேரம் தியானித்தல்.	,, ,,	,, ,,
7.	காலை, மாலை, இரவு சுமார் 10 நிமிடம் பிராணாயாமம் செய்தல்	ஓரிருதடவைகள் பிராணாயாமம் செய்தல்.	பிராணாயாமம் செய்யாதிருத்தல்.
8.	**உலாவுதல் அல்லது தேகப்பயிற்சி செய்தல்:** காலை 6.00 மணிக்குள் செய்து முடித்தல்.	காலை 6.30 மணிக்குள் செய்து முடித்தல்.	காலை 6.30 மணிக்கு மேல் செய்தல் அல்லது செய்யாதிருத்தல்
9.	மேற்படி மாலை 4.30 மணி முதல் 6.00 மணிக்குள் வெயிலில் செய்தல்	மாலை நிழலில் செய்தல்	செய்யாதிருத்தல்
10.	இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பின் 15 நிமிடம் உலாவுதல்.	இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பின் 10 நிமிடமாவது உலாவுதல்	இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பின் உடனே படுத்தல்.
11.	**தேகப் பயிற்சி:** உலாவுதல் மட்டும் செய்தல்.	இலகுவான பயிற்சிகள் செய்தல்.	கடுமையான தேகப் பயிற்சிகள் செய்தல் அல்லது தேகப்பயிற்சிகள் செய்யாதிருத்தல்.
12.	தினமும் காலையில் கரிசலாங் கண்ணி இலையில் பல்தேய்த்தல்	அரைகுறையாகக் கடைப்பிடித்தல்	கரிசலாங்கண்ணியைப் பயன் படுத்தாதிருத்தல்
13.	காலையில் சூரணங்களில் ஏதாவது ஒன்றை தவறாது சாப்பிடுதல்	அரைகுறையாகக் கடைப்பிடித்தல்	கடைப்பிடிக்காதிருத்தல்

14.	சுமார் ஒருமணி நேரம் துதிப்பாடல்களை பக்தியுணர்வோடு பாடுதல்	சுமார் 15 நிமிடங்களாவது பாடுதல்	துதி செய்யாதிருத்தல்
15.	காலை உண்ணாதிருத்தல்	காலை கரிசாலைப்பால் மட்டும் சாப்பிடுதல்	காலையில் பலகாரம் அல்லது உணவு அருந்துதல்
16.	மதிய உணவு :- 10-30 மணியிலிருந்து 12-00 மணிக்குள் முடித்தல்	மதிய உணவு 12-00 மணியிலிருந்து 1-00 மணிக்தள் முடித்தல்	1-00 மணிக்குப்பின் சாப்பிடுதல்
17.	இரவு உணவு :- 8-00 மணிமுதல் 10-00 மணிக்குள் முடித்தல்	இரவு 10-மணிக்குப்பின் சாப்பிடுதல்	அகாலத்தில் சாப்பிடுதல்
18.	இடையிடையே எதுவும் சாப்பிடாதிருத்தல்	ஒரு நாளைக்கு மொத்தத்தில் 3 தடவைக்குமேல் சாப்பிடாதிருத்தல்	பலதடவைகள் சாப்பிடுதல்
19.	சாப்பிடுவதற்கு முன்னும் இடையிலும் நீர் அருந்தாது சாப்பிட்டவுடன் அருந்துதல்	சாப்பிடும்பொழுது ஒருவேளை கொஞ்சம் நீர் அருந்துதல்	சாப்பிடும் பொழுது பலதடவை அல்லது அதிகமாக நீர் அருந்துதல்
20.	புலால் உண்ணாமல் இருத்தல்	—	புலால் உண்ணுதல்
21.	கரிசாலை, பொற்றலைக் கையாந்தகரை தூதுவளை, புளியாரை, பொன்னாங்கண்ணி, முருங்கை, பசளை, சிறுகீரை, புதினா, இக்கீரைகளை மதிய உணவில் அடிக்கடி சேர்த்து வருதல்	தினமும் ஏதாவது ஒரு கீரையை சேர்த்துக் கொள்ளுதல்	கீரை சாப்பிடாதிருத்தல்
22.	எப்பொழுதும் பசுவின்பால் மோர் தயிர் நெய் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்	எருமைப்பால் மோர் தயிர் நெய் பகலில் மட்டும் சேர்த்துக் கொண்டு இரவில் பசும்பால் அருந்துதல்	பகலிலும் இரவிலும் எருமைப்பால் தயிர் மோர் நெய் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்;

23.	கைக்குத்தலரிசி, கோதுமை அல்லது கோதுமை மாவு, நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது பனங்கற்கண்டு முதலியவைகளை பயன்படுத்துதல்	———	வெள்ளை அரிசி, மைதாமாவு, சீனி பயன்படுத்துதல்
24.	இரவில் ஏதாவது ஒரு வற்றல் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்	———	வற்றல் சேர்த்துக் கொள்ளாதிருத்தல்
25.	கருணைக்கிழங்கு தவிர மற்ற கிழங்குகள் சாப்பிடாதிருத்தல்	காரட், பீட்ரூட், உருளைக்கிழங்கு, டர்னிப், நூக்கல் தவிர மற்ற கிழங்குகள் உண்ணாதிருத்தல்	பலவகைக் கிழங்குகளைச் சாப்பிடுதல் அல்லது இரவிலும் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்
26.	பேயன் வாழைப்பழம் தவிர மற்ற பழங்கள் சாப்பிடாதிருத்தல்	வாழைப்பழம், ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை, பேரிச்சம்பழம், கிஸ்மிஸ்பழம் மட்டும் பகலில் சாப்பிடுதல்	எல்லாப் பழவகைகளையும் சாப்பிடுதல்
27.	நெல்லிக்காய் அல்லது நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் அல்லது ஒரு நெல்லிக்கனி தினமும் சாப்பிடுதல்	பலவித ஊறுகாய்கள் சாப்பிடுதல்	ஊறுகாய் சாப்பிடாதிருத்தல்
28.	4 நாட்களுக்கு ஒருதரம் கண்களுக்கு அஞ்சனம் தீட்டுதல்	15 நாட்களுக்கு ஒரு தரமாவது கண்களுக்கு அஞ்சனம் தீட்டுதல்	அஞ்சனம் தீட்டாதிருத்தல்
29.	பகலில் தூங்காதிருத்தல்	சுமார் அரைமணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் தூங்குதல்,	பகலில் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்குதல்
30.	வாரம் இருமுறை தலைமுழுகுதல்	வாரம் ஒருமுறை தலைமுழுகுதல்	தலை முழுகாதிருத்தல்
31.	10 நாட்களுக்கு ஒருதரம் பொன்னாங்கண்ணித் தைலம் தேய்த்துக் குளித்தல்	15 அல்லது 20 நாட்களுக்கு ஒரு தரம் பொன்னாங்கண்ணித் தைலம் தேய்த்துக் குளித்தல்	பொன்னாங்கண்ணித் தைலத்தில் குளியாதிருத்தல்

32.	3 வாரங்களுக்கு ஒருதடவை பஞ்ச கல்பம் தேய்த்துக் குளித்தல்	ஓரிரு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை யாவது பஞ்சகல்பம் தேய்த்துக் குளித்தல்	பஞ்சகல்பம் தேய்த்துக் குளியா திருத்தல்
33.	நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை பேதிக்கு இருத்தல்	வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது பேதிக்கு இருத்தல்	பேதிக்கு மருந்து சாப்பிடா திருத்தல்
34.	6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வமனத் திற்கு மருந்து அருந்துதல்	வருடம் ஒரு முறையாவது வமனத் திற்கு மருந்து அருந்துதல்	வமனத்திற்கு மருந்து அருந்தா திருத்தல்
35,	1½ மாதங்களுக்கு ஒருமுறை நசியம் செய்து கொள்ளுதல்	மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை யாவது நசியம் செய்து கொள்ளுதல்	நசியம் செய்யாதிருத்தல்
36.	தம்பதிகள் 15 நாள்களுக்கு ஒருதரம் மட்டும் மைதுனத்தில் ஈடுபடுதல் அல்லது 40 வயது ஆனவுடன் மைதுனத் தைக் கை விடுதல்	வாரத்திற்கு ஒருமுறை மைதுனத் தில் ஈடுபடுதல். 40 லிருந்து 50 வயதுக்குள் மாதா ஒருமுறை மட்டும் மைதுனத்தில் ஈடுபடுதல் 50வயதிற்கு மேல் அதைக் கை விடுதல்	வாரத்திற்கு ஒரு முறைக்கு மேல் ஈடுபடுதல் 40 வயதிற்கு மேல் பலதடவை மைதுனத்தில் ஈடுபடுதல்; 50 வயதிற்கு மேல் மைதுனத்தை கை விடாமல் இருத்தல்.
37.	பசிக்கின்ற ஏழைகளுக்கு அன்ன மிடுதல்	பசிக்கின்ற ஏழைகளுக்கு அன்ன மிடாவிட்டாலும் மனம் இரங்குதல்	ஏழைகளைக் கண்டு மனமிரங்கா திருத்தல்
38.	எப்பொழுதும் அமைதியான சூழ் நிலையில் சாந்தமுடன் இருத்தல்	கோபப்படாமல் இருந்து, பட டப்பு அவசரம் போன்ற ஒரு சில தீய உணர்ச்சிகளுக்கு வசப்படுதல்	கோபமடைதல், ஆத்திரம் அவசரம் போன்ற தீய உணர்ச்சிகளுக்கு எளிதில் வசப்படுதல்,
39.	ஓய்வு நேரங்களில் ஐந்தெழுத்து ஓதிக் கொண்டிருத்தல்	சுமார் 15 நிமிடங்களாவது ஐந்தெழுத்து ஓதுதல்	ஐந்தெழுத்து ஓதாதிருத்தல்

40.	எம்மதமும் சம்மதம் என்ற உணர்வு கொள்ளுதல்	தம்மதமே சம்மதம் என்று கொண்டாலும் பிறமதத்தினரிடம் அன்புடன் நடந்து கொள்ளுதல்	சாதி சமய மத வேறுபாடு, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை கொள்ளுதல்.

அதமமான செயல்களினால் குறைந்த மதிப்பெண் எடுத்தவர்கள் மத்திமமான செயல்களைச் செய்ய முயற்சி செய்து அதிக மதிப்பெண் பெற முயலுங்கள். மத்திமமான செயல்களைக் கடைப்பிடிப்பவர்கள் உத்தமமான செயல்களைச் செய்து 100 % மதிப்பெண் பெற முயலுங்கள். இதனால் உங்கள் வாழ்வில் ஆரோக்கியத்துடன் ஆயுள் நீடிப்பதுடன் எல்லாச் செல்வங்களும் உங்களை வந்தடையும்.

29. இந்நூலின் சாராம்சம்

அதிகாலை 4-00 மணிக்கு துயில் எழுந்து கடவுளைத் துதிப்போம். உடனே ஒரு செம்புநீர் அருந்தி சுமார் 10 நிமிடம் நடந்து கொடுத்துப் பின் மலஜலம் கழிப்போம். முகம், கை, கால்கள், பாலுறுப்புகளைக் கழுவித் தியானத்தில் அமருவோம். முதலில் 10 நிமிட நேரம் பிராணாயாமம் செய்துவிட்டுத் தியானிப்போம். தியானம் முடிந்தபின் காற்றோட்டமான இடத்தில் இலகுவான தேகப்பயிற்சி செய்வோம் அல்லது உலாவுவோம். இவற்றைக் காலை 6-00 மணிக்குள் முடிப்போம். வழக்கம் போல் பல் துலக்கியபின் கரிசலாங்கண்ணி இலைகளை மென்றுசாறு விழுங்கி சக்கையைப் பல்தேய்ப்போம் அல்லது கரிசலாங்கண்ணி இலையை விழுதுபோல் அரைத்துச் சாப்பிடுவோம். ஸ்நானம் செய்தபின் அன்றாடம் உட்கொள்ள வேண்டிய சூரணங்களில் ஒன்றை நாட்டுச் சர்க்கரை அல்லது பசுவின்பாலில் கலந்து உட்கொள்வோம். பின் கடவுள் மீது துதிப்பாடல்களைப் பக்தியுணர்வோடு பாடிப் பரவசமடைவோம். ஒரு நாளைக்கு இருவேளை உணவே உட்கொள்வோம். மூன்று வேளை உட்கொள்வதாக இருந்தால் கரிசலாங்கண்ணிப்பால் 7-30 மணிக்குள் அருந்திவிட்டு அலுவலகப் பணிகளில் ஈடுபடுவோம்.

மதியம் 12 மணிக்குள் மதிய உணவு உட்கொள்வோம். ஒரு கீரை ஓரிரு காய்கறிகள் சார்ந்த சைவ உணவாக அமைப்போம். சாப்பிடும்போது நீர் அருந்தோம். சாப்பிட்டபின் பக்குவம் செய்யப்பட்ட சுக்குநீர் அல்லது 5ல் 3 பங்கு சுண்டக்காய்ச்சிய நீர் அருந்துவோம். வெள்ளை அரிசிக்குப் பதிலாக கைக்குத்த லரிசியையும், மைதா மாவுக்குப் பதிலாக கோதுமை அல்லது கோதுமை மாவையும், சீனிக்குப் பதிலாக நாட்டுச் சர்க்கரையும் உபயோகிப்போம். பழங்களையும், கிழங்குகளையும் உண்ணோம் சாப்பிட்டவுடன் அரைமணிநேரம் தூங்காமல் படுத்திருந்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வோம். மறுபடியும் அலுவல்களில் ஈடுபட்டு மாலை 5 மணிக்கு மலஜலம் கழித்து முகம், கை, கால்களைக் கழுவி மாலை வெயிலில் உலாவுவோம். பகலில் பல பணிகளில் ஈடுபட்டதினால் ஏற்பட்ட மனச்சோர்வு நீங்கி முகமலர்ச்சியுடன் வீட்டிற்குச் செல்வோம். அங்கு சுமார் 40 நிமிடம் பிராணாயாமம் தியானம் செய்துவிட்டுப் பின் மனைவி மக்களோடு சந்தோஷமாகப் பொழுது போக்குவோம். நல்ல நூல்களைப் படித்தல், நல்ல இன்னிசை கேட்டு மகிழ்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுவோம். சுமார் 9-00 மணிக்கு ஒரு வற்றல், ஒரு காய்கறி

சேர்ந்த உணவு அருந்திவிட்டு சுமார் 15 நிமிடம் உலாவுவோம். பின் பிராணாயாமம், தியானம் செய்வோம். வீட்டில் இருளைப் போக்க ஒரு தீபம் ஏற்றுவோம். கரிசலாங்கண்ணிப்பால் அருந்தி விட்டுக் கடவுளை நினைத்துத் தூங்குவோம். இடதுப க்கமாகச் சாய்ந்து படுப்போம்.

அலுவலகத்திலும் வீட்டிலும் கோபப்படாமல் சாந்தமாக நடந்துகொள்வோம். வாரம் ஒருமுறையாவது குடும்பத்துடன் ஆலயஞ் சென்று கடவுளைத் தரிசிப்போம். வாரம் இருமுறை பொற்றலைக் கையாந்தகரை இலை பொடி போட்டுக் காய்ச்சிய நல்லெண்ணெய்யில் தலை முழுகுவோம். 10 நாள்களுக்கு ஒரு முறை பொன்னாங்கண்ணித் தைலம் போன்ற தைலம் தேய்த்துக் குளிப்போம். மாதம் ஒரு முறையாவது பஞ்சகல்பம் தேய்த்துக் குளிப்போம். வாரம் ஒருமுறை கண்களுக்கு அஞ்சனந் தீட்டிக் கொள்வோம். •கணவன்-மனைவி 15 நாள்களுக்கு ஒருமுறை இரவில் புணர்வோம். 40 வயதுக்கு மேற்பட்டால் அதுவும் செய்யோம். உணவு ஜீரணமாகுங் காலத்தில் புணரோம். நான்கு மாதத்திற்கு ஒரு முறை பேதிக்கு இருப்போம். வருடம் இருமுறை வமனத்துக்கு (வாந்திக்கு) மருந்து உட்கொள்வோம். 1½ மாதங் களுக்கு ஒரு முறை நசியம் செய்து கொள்வோம். புலால், இடை வேளைச் சிற்றுண்டி, காபி, தேயிலை, புகையிலை, புகை, குடி இவற்றை அறவே ஒழிப்போம். பசியினால் வருந்தும் ஏழை களுக்கு அன்னமிட்டு ஆதரிப்போம். இவ்விதமிருந்தால் பொருள், கல்வி, அருட்செல்வங்களை முறையே நமக்கு அருளும் திருமகள், கலைமகள், மலைமகள் மூவரும் இயற்கையாகவே நமது உள்ளத்திலும், இல்லத்திலும் கோவிலாகக் குடி கொள்வதால் நம்மிடத்தில் நமனுக்கு என்ன வேலை?

50. ஆரோக்கிய அருளமுதம் — விளக்கம்

ஆரோக்கியமும் அருளும் இணைபிரியாதவை. இவற்றில் ஒன்று இல்லையெனில் மற்றொன்று இல்லை என்று முதல் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆகவே, ஆரோக்கியம் இருந்தால்தான் அருள் கிடைக்கும். தேக ஆரோக்கியத்துக்கு ஆதாரமானது கரிசலாங்கண்ணி; இதைத் தினமும் பயன்படுத்து பவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்.

அருள் கிடைக்க, புலால் உண்ணாமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஒரு சிலர் "ஏதாவது மாதம் ஒருமுறைதான் சாப்பிடு கிறேன்" என்று சொல்வார்கள்; வேறு சிலர் புலால் உண்பவர்கள்

"கடவுள் பக்தி உடையவனாக இருக்கிறேன்" என்று கூறுவார்கள். இவர்களுக்கும் அருள் கிடையாது என்று வள்ளுவர் கூறியதை இங்கு ஞாபகப்படுத்த விரும்புகிறோம். மாமிசத்தை அறவே ஒழித்தவர்களுக்கே அருளுண்டு.

அமுதம் நமக்குக் கிடைக்கவேண்டுமானால் மேற்குறித்த ஆரோக்கியமும் அருளும் உடையவர்கள் தியானம் செய்து ஐந்தெழுத்து ஓதுவார்களேயானால் பேரின்பம் அவர்களின் உள்ளத்தில் ஊற்றெடுத்து ஓடும். பேரின்பம் என்பது, என்றும் குறையாதது; தெவிட்டாதது. இதைத்தான் மாணிக்கவாசகர் 'உலப்பிலா ஆனந்தமாய தேன்' என்றும் "அன்பில் விளைந்த ஆரமுதே" என்றும் குறிப்பிட்டார். இன்பமயமாம் தேவே என்றார் வள்ளலார்.

ஆகவே, 'ஆரோக்கியம்' கரிசலாங்கண்ணியையும், 'அருள்' புலால் உண்ணாமையையும், 'அமுதம்' ஐந்தெழுத்தோதும் தியான நிலையையும் குறிக்கும். ஆகவே, அன்பர்களே இம்மூன்றையும் தினமும் தவறாது கடைப்பிடியுங்கள். அவ்வாறு கடைப்பிடித்தீர்களேயானால் நீங்கள் ஆரோக்கியமும் அருளும் பெற்று பேரின்பத்தில் திகழுவது திண்ணம்! இது உண்மை.

எம்மதமும் சம்மதம்; எவ்வுயிரும் நம்முயிர்; எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழ்க!

"எம்மத நிலையும் நின்னருள் நிலையில்
இலங்குதல்அறிந்தனன் எல்லாம்
சம்மத மாக்கிக் கொள்கின்றேன் அல்லால்
தனித்துவே றெண்ணிய துண்டோ
செம்மலுன் பாதமறிய நானறியேன் சிறிது
மிங்கு இனித்துயர் ஆற்றேன்
இம்மதிக் கடியேன் குறித்தவாறு உள்ளத்
தியற்றுவது உன்கட னெந்தாய் "

—வள்ளலார்

"யான்பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ் வையகம்
வான் பற்றி நின்ற மறைப்பொருள் சொல்லிடின்
ஊன் பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரந்
தான் பற்றப் பற்றத் தலைப்பருந் தானே."

— திருமூலர்

"எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழ நினைப்பதுவே யல்லாமல் வேறொன் றறியேன் பராபரமே."

— தாயுமானவர்

31. சிவமும் சக்தியும்

நமது அக்கால முனிவர்கள் கடவுளை ஒளி என்று வர்ணித்தார்கள் என்று முன் அத்தியாயங்களில் பார்த்தோம். இக்கால விஞ்ஞானிகள் THERMO - CHEMISTRY-யில் என்ன கூறுகின்றார்கள்? உஷ்ணம்தான் சகலத்தையும் இயக்கவைக்கக் கூடிய சக்தி என்று கூறுகின்றார்கள். அதுமட்டுமல்ல உஷ்ணம் தான் (Heat) சக்தி (Energy) என்றும், சக்திதான் உஷ்ணம் என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

மேற்படி இரண்டு கருத்துகளையும் இணைத்து நாம் ஒப்பிட்டுப்பார்த்தோமேயானால், நம் முன்னோர்களின் 'சிவம்-சக்தி' என்ற தத்துவம் எவ்வளவு உண்மை என்பது விளங்கும். எப்படியெனில், ஒளி இருக்குமிடத்தில் உஷ்ணம் இருந்துதான் ஆகவேண்டும். ஒளி இல்லையேல் உஷ்ணம் இல்லை. உஷ்ணம் இல்லையேல் ஒளி இல்லை. எனவே, ஒளியும் உஷ்ணமும் ஒன்று என்றே கூறலாம். இக்காலத்து விஞ்ஞானிகள் சொல்லுகின்ற உஷ்ணம் என்கின்ற சக்தியைத்தான் நம் முன்னோர்கள் 'சக்தி' என்று பெயரிட்டு பார்வதி என்றும் அழைத்தார்கள்.

எப்படி ஒளியும் உஷ்ணமும் இணைபிரியாமல் ஒரே இடத்தில் இயங்குகிறதோ, அதுபோல நமது முன்னோர்கள் ஒளியாக வர்ணித்திருக்கும் சிவபெருமானும், இக்கால விஞ்ஞானிகள் சொல்லுகின்ற உஷ்ணம் என்ற சக்தியும் இணைந்து அர்த்த நாரீஸ்வரராக (ஒருபாதி சிவன், ஒரு பாதி சக்தியாக) நமக்குக் காட்சி அளிக்கப்படுகின்றது. பார்வதிக்கு சக்தி என்று பெயரிட்டு ஒளியாக உள்ள சிவபெருமானிடத்தில். ஒரு பாதியாக (இடது பக்கத்தில்) அமர்ந்து இருக்கிறது. என்று நமது முன்னோர்கள் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் போதித்த தத்துவத்தின் பெருமையை, நம்முன்னோர்களின் ஞானத்தை அளவிட முடியுமோ!!! முடியாது.

கடவுளை (சிவபெருமானை) ஜோதி என்றும், ஒளி என்றும், திருமூலர் முதல் அக்கால அனைத்து சித்தர்களும் கூறினார்கள். ஆனால், உஷ்ணத்தைப்பற்றிக் கூறவில்லை. அதுபோல இக்கால விஞ்ஞானம் உஷ்ணத்தைப்பற்றி (சக்தியைப்பற்றி) கூறியதே தவிர ஒளியைப்பற்றிக் குறிப்பிடவில்லை. ஆனால், நமது வள்ளலாரோ திருவருட்பா பாடல்களில் கடவுளை ஜோதி, ஒளி என்றும் பல இடங்களில் குறிப்பிட்டது மட்டுமல்லாமல், திருவருட்பா வசன பாகத்தில் உஷ்ணத்தைப் பற்றி விளக்கமாக, நிறைய நிரம்ப போதித்திருக்கின்றார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

திருச்சிற்றம்பலம்

அகர வரிசையில் பாடல்களின் முதற் குறிப்பு